

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra Psychologie



DIPLOMOVÁ PRÁCE

Význam pohybových aktivit v rozvoji osobnosti dítěte předškolního věku

Autor: Jana Horlivá

Vedoucí diplomové práce: Doc. PhDr. Běla Hátlová, Ph.D.

Praha, duben 2008

ABSTRAKT

Název:

Význam pohybových aktivit v rozvoji osobnosti dítěte předškolního věku

Název práce v angličtině:

Importance of kinetic activities in development of pre-school children

Cíl práce:

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit význam pohybové aktivity v životě předškolního dítěte. Prostudovat relevantní materiály ke srovnání programu pro předškolní děti v České republice a amerického programu ABC pro děti předškolního věku aplikovaného ve Velké Británii a vytvořit návrh, jak by se dané programy mohly vzájemně obohatit. Dále pomocí studie zjistit úroveň pohybových a sociálně-emočních dovedností dětí, které se účastní programu ABC a poukázat na to, jaký vliv má pohyb v rozvoji osobnosti dítěte.

Metodika práce:

K získání potřebných informací jsem použila analýzu a syntézu informací získaných studováním dostupného materiálu a následně jsem porovnála teoretická východiska obou programů. Dále jsem využila dvou dovednostních testů, metodu zúčastněného pozorování a následného hodnocení. Zjišťování úrovně dovedností u dětí bylo prováděno v šesti termínech a výsledky jsem zanesla do tabulek.

Výsledky:

Porovnání teoretických východisek obou programů a vytvoření návrhu na vzájemné obohacení. Pomocí dovednostních testů jsem ověřila sociálně-emoční a pohybové dovednosti a výsledky jsou zpracovány a zaneseny do tabulek.

Klíčová slova:

Předškolní věk, rozvoj osobnosti, pohybový program, dovednostní test

Poděkování

Děkuji doc. PhDr. Běle Hátlové, Ph.D. za ochotu, odbornou pomoc a za cenné poznámky při zpracování diplomové práce.

OBŠAH

1. ÚVOD

1.1 ÚVOD

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a uvedla veškerou literaturu, ze které jsem čerpala.

V Kladně dne *17.4.2008*

Jana Horlivá. *Jana Horlivá*

OBSAH

1. ÚVOD.....	7
2. TEORETICKÁ ČÁST.....	8
2.1 Charakteristika předškolního období.....	8
2.1.1 Pohyb v životě předškolního dítěte.....	9
2.1.2 Kognitivní vývoj.....	12
2.1.3 Sociálně - emoční vývoj.....	14
2.1.4 Motorický vývoj.....	18
2.2 Teoretická východiska programu v ČR.....	20
2.2.1 Úkoly předškolního vzdělávání	20
2.2.2 Specifika předškolního vzdělávání, metody a formy práce	21
2.2.3 Cíle předškolního vzdělávání	22
2.2.4 Vzdělávací oblasti.....	23
2.3 Teoretická východiska programu ABC.....	38
2.3.1 Cíle a úkoly programu ABC.....	40
2.3.2 Vzdělávací oblasti programu ABC.....	42
2.3.3 Věkové milníky dle ABC programu.....	43
2.3.4 Specifika předškolního vzdělávání, metody a formy práce.....	45
3. METODIKA PRÁCE.....	48
3.1 Cíle práce.....	48
3.2 Úkoly práce.....	48
3.3 Využité metody.....	48
3.4 Postup při sběru dat.....	50
3.4.1 Výběr souboru.....	50
3.4.2 Tvorba dovednostních testů.....	50
3.4.2.1 Test pohybových dovedností.....	51
3.4.2.2 Test sociálních dovedností.....	52
4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST.....	54
4.1 Interpretace výsledků pohybových dovedností.....	54
4.2 Interpretace výsledků sociálně-emočních dovedností.....	57
4.3 Porovnání programů.....	61
4.4 Vytvoření návrhu na obohacení českého programu.....	65

5. DISKUSE.....	66
6. ZÁVĚR.....	68
7. SOUHRN.....	70
8. POUŽITÉ ZDROJE.....	71
8.1. Literatura.....	71
8.2. Internetové zdroje.....	73
8.3. Jiné zdroje.....	73
9. PŘÍLOHY.....	74

1. ÚVOD

Tématem diplomové práce je význam pohybu při rozvoji osobnosti předškolního dítěte. Jedná se dle mého názoru o velmi důležité téma. Přestože u nás existuje literatura zabývající se předškolním věkem dítěte, myslím si, že se máme co učit od zahraničních autorů a proto si dovoluji srovnat program pro předškolní děti u nás a americký program aplikovaný ve Velké Británii.

Prvním rokům života dítěte připisuje psychologie velký formativní význam. Vývoj v tomto období je jedním z nejdynamičtějších v celém životě. A pohyb je v životě předškolního dítěte dle Matějčka jednou z nejdůležitějších potřeb a prostředkem rozvoje osobnosti dítěte. Malý člověk je otevřen poznatkům, učí se praktickým zkoušením a prožíváním. Vlastní praktickou aktivitou se v každé situaci učí různým dovednostem, osvojuje si hodnoty a postoje. Jeho učení je aktivní, prožitkové, situační a komplexní a trvale ovlivňuje osobnost.

Práce je zaměřená na to, jakým způsobem můžeme pomocí pohybu a pohybových aktivit ovlivňovat osobnost dítěte. Dále se v diplomové práci zabývám shrnutím poznatků o kognitivním, tělesném, sociálním a emočním vývoji dítěte ve věku od tří do šesti let, zaměřuji se na význam pohybu a pohybových aktivit v životě dítěte a pokouším se porovnat dva pohybové programy pro děti předškolního věku.

Předkládám zde alespoň část z existujícího množství informací týkajících se této problematiky. Přihlížela jsem k důležitosti daných informací a zároveň i k dostupnosti literatury.

Cílem práce je současně rozšířit povědomí o tom, jaký význam má předškolní období v životě člověka.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Charakteristika předškolního období

Bacus, 2004 uvádí, že jedinec ve třech letech je již svým způsobem osobnost, má svou vlastní minulost, poznatky a zkušenosti. Ovšem okruh jeho zájmů se stále soustředí především na ně samotné. Během následujících let předškolního věku začne chodit do školky, začne se postupně otevírat okolnímu světu.

Konec předškolního období není určen fyzickým věkem, ale sociálně, to znamená, nástupem dítěte do základní školy. Předškolní věk však není jen přípravou na školu, je také přípravou na život daleko dopředu. A ukazuje se, že má svůj specifický význam pro některé mimořádně důležité funkce dospělého věku.

Charakteristickým znakem pro toto období je rozvoj pohybové aktivity a intenzivního smyslového a citového vnímání. Formují se základy osobnosti, objevují se první projevy sebeuvědomování, zrychluje se proces osamostatňování. Velkým mezníkem života dítěte je vstup do mateřské školy.

Předškolní období je označováno Matějčkem jako svébytná a samostatná vývojová epocha, nechápe ji tedy v žádném případě jako období před školou, jako pouhou přípravu na věci budoucí. Dítě dále vyspívá po všech stránkách.

Vyvíjí se řeč, i když výslovnost ještě zdaleka není dokonalá, dítě dokáže vyjádřit svou myšlenku. Miluje různé příběhy, dětská hra je plná fantazie. Má rádo společnost a vytváří se u něho tzv. prosociální chování. Dítě se uvolňuje z vázanosti na nejužší rodinné prostředí, vchází do kontaktu s lidmi mimo rodinu, především s druhými dětmi.

V tomto období dítěte se mění tělesná konstituce. Baculatost se mění ve štíhlost, zanikají disproporce mezi růstem končetin, trupu a hlavy. Dítě na konci předškolního věku roste do délky, prodlužují se horní i dolní končetiny, pokračuje osifikace kostry, dokončuje se prořezávání mléčných zubů, rozvíjí se podélná a příčná klenba nohy. Osifikace kostí asi ve věku 6 let se dovršuje osifikací zápěstních kůstek, což má význam

pro rozvoj jemné motoriky. Začíná se vyhraňovat stranová orientace – lateralita. Dítě je v tomto období velice sugestibilní, osvojuje si snadno hygienické, pracovní a společenské návyky. www.psychoporadna.cz/cz/clanky/predskolni-obdobi/72.html - 25k

2.1.1 Pohyb a jeho význam v životě předškolního dítěte

Podle Karáskové, 2007 pohybové aktivity sehrávají důležitou roli v rozvoji každého dítěte.

”Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učení, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Současně je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.” (Dvořáková, 2002)

Dle Dvořákové, 2006 má tělesná výchova vliv v oblasti:

Psychomotorické – osvojování pohybových dovedností

Tělesné – pěstování tělesné zdatnosti

Kognitivní – osvojování znalostí, rozvoj myšlenkových pochodů

Afektivní – psychické a sociální aspekty.

Pohyb je dle Dvořákové, 2002 v raném věku pro dítě prostředkem vývoje celé osobnosti. Jedinec se rozvíjí nejen tělesně, ale i psychicky a sociálně. Pohybem poznává okolní svět, rozšiřuje své zorné pole a to nejprve tím, že mění polohy svého těla a později se přesunuje z místa na místo, dítě se seznamuje se sebou samým, získává vlastní identitu, nejprve tělesnou, později i psychickou. Pomocí pohybu také komunikuje s ostatními, pohyb je prostředkem vřazování dítěte do společnosti a stejně tak prostředkem prožívání a vyjádření emocí, a v neposlední řadě je pohyb pro dítě odpočinkem.

Podle Matějčka, 2001 je pohyb jednou ze základních potřeb předškolního dítěte a tím i důležitým prostředkem objevování světa. Pohyb mu přináší řadu zkušeností, musí při něm řešit různé rozumové problémy a úkoly. Nejedná se tedy jen o aktivitu svalů, ale výrazná je činnost mozku a celé nervové soustavy.

Potřeba pohybu v předškolním věku je obrovská. Prof. Kučera, 1996 uvádí až 5 hodin denně. Zjistil také, že spontánní aktivita dětí je velmi intenzivní a zlepšuje kromě činnosti kloubního aparátu také činnost srdce a plic. Dítě se do všeho hrne s obrovskou vehemencí, ale nedokáže příliš dlouho setrvat u jedné činnosti.

Motorika je v raném věku znakem vývoje. "Pohybová činnost se může stát prostředkem pro osvojování poznatků, pro rozvoj řeči, myšlení, fantazie, kontaktů s kamarádem či skupinou, pro pochopení dění ve skupině, apod." (Smolíková, 2004)

Bednářová, 2007 tvrdí, že pohyb má podstatný vliv na rozvoj fyziologických funkcí a utváření těla. Úroveň motoriky vzhledem k věku je seriózním diagnostickým prostředkem. Předškolní věk je charakteristický vysokou potřebou pohybu a vývojem hrubé motoriky, kdy děti získávají první pohybové zkušenosti.

V předškolním věku postupně dozrává nervová soustava, tím se zvyšuje kvalita ovládnutí a řízení vlastního těla a dítě je tedy schopno zvládnout celou řadu pohybových dovedností.

Pohyb malých dětí bývá neekonomický, děti reagují celým tělem tam, kde by postačil pohyb jen některé části těla. Opakováním dochází ke zlepšování pohybu, pohyb se stává přesnějším a jistějším, jedinec využívá jen ty svaly, které k pohybu potřebuje a je schopen dostatečně uvolnit svaly, které jeho provedení brání.

Neposkytujeme – li dětem vhodné a podnětné prostředí a dostatečnou možnost se pohybovat, fixují si nesprávné pohybové struktury, které lze pak jen velmi těžko odstranit. Podstatou zvládnutí pohybu je schopnost řídit pohyb, která spočívá v propojení center v mozku se svaly vykonávajícími pohyb.

Kryštofič, 2004 ve své knize vysvětluje, že pohybové dovednosti nejsou vrozené, ale osvojujeme si je na základě opakování – pohybového učení. Pohybovým učením rozumíme změnu v pohybovém výkonu opakovaným procvičováním.

Fáze pohybového učení (Hošek, V., Macák, I., 1989)

I. Generalizace

Děti seznamujeme s pohybovou dovedností, provádějí první pokusy. Důležitá je mentální aktivita dětí podněcující mentální procesy CNS.

Zapojujeme všechny smysly a dostupné prostředky - ukázka, slovní instrukce, pochopení podstaty. Cílem je orientace v základních požadavcích, které pohyb na žáka klade, vytvoření představy pohybu. Pohybu se účastní neúčelně i svalstvo, které na provedení pohybu nemá vliv. Instruktor musí děti motivovat, důležitá je dobře provedená ukázka, nácvik dovednosti musí být postupný. Překoná-li dítě toto stádium, dostaví se úspěch vedoucí k dalšímu zlepšení.

II. Diferenciace

Neboli také fáze hledání a ověřování. Prostřednictvím mnoha pokusů a překonáváním subjektivních a objektivních překážek se zpřesňuje konečný cíl, dítě zkouší různé cesty k jeho dosažení a nalézá správné řešení. Výsledkem je hrubé provedení pohybu (zvládnutí „uzlových bodů“) a zdokonalování. Důležitým mechanismem je zpevňování ze strany učitele i žáka. Pohyb má diferencovaný charakter, tzn., že pohybu už se zbytečně neúčastní jiné svalové skupiny, žák je sám schopen pohyb kontrolovat. Je důležité žáky motivovat, počáteční aktivita a zájem žáka odeznívá, dochází ke stagnaci a plató efektu v učení. Je důležité prověřovat a kontrolovat uplatňovaný postup. Postupně odstraňovat individuální chyby a dítě chválit.

III. Automatizace

Dochází k upevňování pohybové struktury. Dítě si zdokonaluje získané dovednosti. Některé pohyby se automatizují, jiné nabývají na pružnosti. Pohyb se stává koordinovanější, přesnější, plynulejší a zvyšuje se jeho účinnost při řešení úkolů. Zejména u činností používaných za různých podmínek je třeba záměrně zvyšovat variabilitu změnou podmínek, změnou stavu dítěte, zlehčováním nebo ztěžováním úkolu. V průběhu motorického učení je třeba brát v úvahu individualitu jedince, což znamená sladění ideální techniky s možnostmi jedince.

IV. Tvořivá asociace,

Proces konečného osvojení a zautomatizování činností, ke kterým přistupuje kreativita, typické je tvořivé uplatnění osobnosti v individuální technice.

2.1.2 Kognitivní vývoj

Vnímání je globální. Dítě vnímá celek jako souhrn jednotlivostí, kde zatím není schopno rozlišovat základní vztahy. V této oblasti mají význam dotykové smysly (hmat, chuť), postupně se stále více zapojují smysly dálkové (zrak a sluch). Rozvíjí se zraková a sluchová diferenciacce. Ke konci předškolního věku narůstá schopnost diferencovaného vnímání, což je i požadavek pro úspěšný nástup do školy. Vnímání prostoru je dosud nepřesné. Dítě přeceňuje bližší objekty na úkor vzdálenějších, diferencuje polohu nahoře a dole kolem 4 – 5 let. Nepřesně vnímá i časové úseky. Umí čas posoudit jen ve vztahu ke konkrétní činnosti, měří čas pomocí opakujících se jevů. V předškolním věku žije dítě přítomností. (Vágnerová, 2001)

Představy školáka jsou bohaté. Místa mezi vnímanými jevy jsou často doplňovány tzv. dětskou konfabulací. „Představy jsou pro školáka nutné, prochází totiž procesem tzv. decentrace, při němž se učí, že existence prostorového, časového a příčinného světa jevů nezávisí na něm.“ (Mertin, Gillernová, 2003). K pochopení a přijetí reálného světa potřebuje dospělého.

Paměť má převážně charakter bezděčného zapamatování a uchování. Záměrná paměť se začíná uplatňovat kolem pátého roku a převažuje paměť konkrétní a mechanická, dítě je schopno si zapamatovat překvapivě rozsáhlé celky. Pozornost předškoláka je selektivní, dítě je schopno soustředit se na jeden aspekt situace. Schopnost koncentrace je krátkodobá.

„Předškolní období je fází názorného, intuitivního myšlení, je to stále ještě prelogický způsob uvažování. Mladší předškolní dítě dosud nechápe trvalost podstaty určitého objektu, je zatím fixováno jen na jeho viditelné znaky. V tomto věku je důležitá hlavně vizuálně prezentovaná forma. Předškolní dítě má tendenci upravovat si realitu

tak, aby pro ně byla srozumitelná a přijatelná. Fantazie má v tomto věku harmonizující význam. Dalším typickým znakem „předškoláckého“ myšlení je jeho útržkovitost, nekoordinovanost a nepropojenost, chybí mu komplexní přístup.” (Vágnerová, 2001)

Dle Piageta, 2000 se předškolní dítě dostává na úroveň symbolického myšlení (2 – 7let). V této fázi užívá dítě slova zatím jen jako „předpojmy“, ty jsou však pomíjivé, nejisté, založené na vedlejších, nepodstatných vlastnostech. Dítě zůstává stále ještě na půli cesty mezi individuálními konkrétními prvky a obecností třídy. Je vytvořen obrysový pojem trvalého jednotlivého předmětu v poli blízké činnosti, ale ne ve vzdáleném prostoru a v delším čase.

Přestože nyní si již dítě vytváří úsudky, kterými předpojmy spojuje. Usuzování je zatím primitivní, prelogické, založené na analogiích.

Myšlení dítěte ve věku od 3 do 6 let lze dle Vágnerové, 2001 charakterizovat:

1. egocentrismem - dítě ulpívá při svých soudech na subjektivním pohledu,
2. fenomenismem - dítě je fixováno na nějakou představu reality a odmítá ji opustit,
3. magičností - interpretace světa je zjednodušována fantazií,
4. absolutismem - dítě je přesvědčeno, že každé tvrzení je konečné.
5. animismem - přičítání živých vlastností neživým předmětům

Piaget, 2000 rozděluje 2 substádia myšlení

A) Substádium předpojmové (2. – 4. rok)

Dítě spojuje předpojmy s prvními slovními znaky, jichž se učí užívat. V činnosti dítěte se stále více prosazují symbolické činnosti. Ani výskyt symbolické činnosti však neznamená, že by dítě bylo schopno tvořit pojmy tak, jak to dělají děti starší. Dítě ještě neumí tvořit generické pojmy, ani činit tranzitivní úsudky. Forma jeho usuzování se nazývá transduktivní (Sternův termín), neboť vede od jednoho případu k jinému (jelikož jsme jeli autobusem do města za tatínkem, všechny autobusy jedou za tatínkem).

Přichází posupná nevázanost na realitu při hře.

B) Intuitivní substádium (4. – 7. rok)

Dítě se pomalu dostává ze symbolické nebo předsymbolické fáze až na práh operací. V tomto stadiu uvažují děti pomocí polosymbolické formy myšlení tzv.

názorným usuzováním. "Nyní již dítě uvažuje v celostních pojmech, které vznikají na základě vystižení podstatných podobností. Usuzování je však stále prelogické, vázáno na vnímané či představované, na názor, třebaže pokročilo oproti předchozímu stádiu, kdy takových úsudků nebylo ještě vůbec schopno a postupovalo pouze podle analogií." (Langmajer, Krejčířová, 1998)

„Dítě je ve svých úsudcích vázáno stále na názor, na vnímané či představované. V předškolní období dochází též ke zkvalitňování řečových dovedností. Dochází k osvojování gramatických pravidel, rozšiřování řečové kapacity. Řeč sehrává významnou roli v procesu integrace jedince do skupiny“ (Gillernová, 2001)

2.1.3 Sociální a emoční vývoj

„Citový vývoj jedince je významnou součástí výchovy jedince a jednou z podmínek úspěšného vrůstání dítěte do společenských vztahů“ V předškolním věku je patrné bohaté emocionální prožívání, charakteristické velkými výkyvy mezi krajními polohami (dítě rychle přechází ze smíchu do pláče). Děti pro svůj optimální rozvoj potřebují interakce s dospělými, kteří mohou stimulovat citový vývoj dítěte.

Období předškolního věku je Eriksonem označováno jako věk iniciativy. Hlavní potřebou dítěte je aktivita, sebeprosazení a porozumění okolnímu světu. Základním úkolem zůstává rozvíjení a regulování této aktivity. Vedle potřeby aktivity je stejně silná potřeba stability a jistoty. Předškolní dítě potřebuje více než kdy jindy stabilní zázemí, které mu dává energii a chuť do zkoumání. Dítě přebírá postoje a hodnocení dospělých. Nezáleží však jen na tom, co dospělí sdělují, ale také v jaké emoční atmosféře. Také odtud plyne potřeba citlivého zacházení s dítětem, akceptování jeho potřeb a prožitků. Děti předškolního věku bývají citlivější k prožívání svých úspěchů a neúspěchů a efekty této skutečnosti se též odrážejí v rozvíjejícím se sebepojetí dítěte. V předškolním věku dokáže už dítě o svých prožitcích mluvit, učí se je hlouběji reflektovat. Rozmlouvání o jeho pocitech příznivě ovlivňuje jeho emocionální vývoj. Ke konci tohoto období jsou děti

schopné kontrolovat a ovládat své emoce, což je velmi důležité pro sociální život jedince.

Nejsnáze a nejefektivněji motivujeme předškoláka novými podněty. Vůle dítěte je velmi kolísavá, protože jsou pro něho podstatné jasné a blízké cíle spojené s uspokojením určité potřeby. Vůle je stimulována jakousi kolektivní nákazou či snahou zalíbit se, udělat dojem, být akceptován. Častou stimulací je imaginace. Mezi další významné potřeby tohoto období patří potřeba sociálního kontaktu, společenského uznání, seberealizace.

Dítě se uvolňuje z vázanosti na nejužší rodinné prostředí, většina dětí nastupuje do mateřské školy a vstupuje tak do kontaktu s druhými dětmi. Vrstevníci jsou tataž generace, v níž si jednou dítě bude hledat společenské uplatnění, přátele a kolegy. Tuto roli nemohou splňovat ani rodiče, prarodiče či sourozenci, dítě tedy musí z tohoto úzkého kruhu vystoupit. Mezi vrstevníky se rozvíjí schopnost spolupracovat, mít pochopení pro druhé. Dítě je již schopno pomáhat druhým, podřídit se zájmu ostatních, vést druhé, podřídit se kompromisu, ale i soupeřit. Dítě si často vybírá za kamaráda někoho, kdo je mu podobný. Sociální atraktivitu kamaráda zvyšuje vlastnictví zajímavého předmětu, veselé chování, apod. Vznikem a rozvojem potřeby sociálního kontaktu s vrstevníky se potvrzuje jeho zralost. Přestože má i v tomto období pro socializaci dítěte význam rodina, započíná se s socializací do širšího prostředí. V mateřské škole dítě navazuje další vztahy a osvojuje si nové role. (Matějček, 2005)

Dítě se hravou formou učí být sociálně přizpůsobivé, vnímat a respektovat základní pravidla jednání ve skupině, dokázat se podřídit jinému názoru, spoluvytvářet ve společenství dětí prostředí pohody. Nedostatečná úroveň, absence sociálních vztahů způsobuje sociální i psychologické problémy jedinců.

Langmajer, Krejčířová, 1998 se zabývají socializačními procesy, které zahrnují

3 vývojové aspekty:

1. *Vývoj sociální reaktivity*, tj. vývoj bohatě diferencovaných emočních vztahů k lidem v našem společenském okolí.
2. *Vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací*, tj. vývoj norem vytvořených na základě příkazů a zákazů udělovaných dospělými, které si později zvnitřňuje a přijímá za

své. Dítě je podrobováno sociálnímu tlaku, musí své chování přizpůsobit chování, které společnost schvaluje. V naší společnosti dochází k socializačnímu tlaku na dítě zpravidla během třetího roku života a pak během celého předškolního období. Socializaci dítěte nejprve podněcuje rodina, později i ostatní děti.

Rozvojem sociálních kontrol rozumíme rozvoj schopnosti seberegulace, která se právě v předškolním věku zvyšuje. V raném věku je řízení vnější, dítě je regulováno pokyny druhých nebo očekávanými důsledky svého chování. Během třetího roku, kdy sílí potřeba dělat věci po svém, se objevují první známky sebekontroly. Dítě se učí nepodlehout okamžitému impulsu, učí se počkat. Internalizuje se sebekontrola a dítě se nyní řídí myšlením a řečí, hlasité sebeřízení ustává, i když se s ním ještě dlouho poté můžeme setkat. Vývoj svědomí je závislý na vztahu k rodičům a socializačních technikách.

Chápání a osvojování norem závisí na vývoji poznávacích procesů. Dítě předškolního věku dosahuje dle L. Kohlberga tzv. premorální úrovně. Považuje za dobré to, co přináší odměnu, co by ocenili rodiče či jiná autorita. Přijetí a zvnitřnění norem signalizují pocity viny, které dítě prožívá, když nějaké pravidlo poruší. Dítě akceptuje určitá omezení a pociťuje jejich porušení jako nepříjemné. Stimuluje se tak citlivost vznikajícího svědomí. Normy chování se dítě učí převážně ve své rodině.

Dle E. Eriksona je v tomto věku velice významný potenciální konflikt mezi posuzováním vlastní aktivity a pocity viny. Pro předškolní věk je typická vazba svědomí na aktuální, konkrétní situaci.

Dětská identita má svůj zdroj především v postojích a hodnocení rodičů. Předškolní dítě přijímá názor dospělých nekriticky, tak jak je mu prezentován. Osobní identita je naplněna jak lidmi, k nimž dítě náleží, tak věcmi, které mu patří a prostředím, v němž žije.

Základy sebepojetí byly vytvořeny již v předchozím období, předškolní dítě však dokáže již popsat své fyzické rysy, co má a co nemá rádo a co mu patří a co ne. Sebehodnocení dětí předškolního věku je relativně vysoké a především závislé na aktuální situaci.

Součástí emočního vývoje je také sebeovládání, neboli regulace vlastního emočního prožívání, vyjadřování emocí a porozumění emocím druhých.

Kolem čtyř let dokáže dítě předpovídat pravděpodobné emoční reakce druhých a rozumí tomu, že stejná situace může vyvolat odlišné pocity u různých lidí. Porozumění prožívání druhých rychle narůstá, odráží se v rozvoji symbolických her, v zájmech o příběhy a pohádky, ale i ve schopnosti rozumět humoru a žertování.

V předškolním věku se dítě učí žádoucím vzorcům, především, tzv. prosociálního chování. Na rozvoji prosociálního chování se podílí rozvoj kognitivních kompetencí i vlastní emoční zkušenost. Empatie je v předškolním věku stále ještě omezena vývojovou úrovní. Prosociální chování je spojeno s kontrolou a ovládním agresivních tendencí. Prosociálními vlastnostmi rozumíme spolupráci, soucit, solidaritu, společná zábava, vzájemné sympatie a kamarádství.

3. Osvojení sociálních rolí, tj. takových vzorců chování a postojů, které jsou od jedince očekávány ostatními členy společnosti, a to vzhledem k jeho věku, pohlaví a společenskému postavení.

Rozdíl obsahu mužské a ženské role není jen biologický, ale i sociální. Sexuální stereotypy určité společnosti fungují jako sociální očekávání. Rozvoj pohlavní role v předškolním věku je výsledkem učení. Čtyřleté děti už vědí, že jejich pohlavní identita je trvalým znakem a že se nikdy nezmění.

V předškolním věku pokračuje vývojová emancipace z vazby na rodinu, resp. na dospělé. Dítě je schopné navazovat kontakty s vrstevníky, s nimiž je v symetrickém vztahu. Zralost předškolního dítěte se mimo jiné projeví potřebou sociálního kontaktu s dětmi obdobného věku. Výběr kamaráda ovlivňují hlavně zjevné znaky a situační faktory. Projevuje se zde značný egocentrismus, tendence k „volbě dvojníka“.

Ve vrstevnické skupině dochází postupně k diferenciaci a specifikaci sociálních rolí. Dítě se zde potřebuje prosadit a získat pocit úspěšnosti. V dětské skupině se projevuje i soupeřivost, jako sociálně únosná transformace agresivity.

Některé děti získávají i další role, nějakým způsobem specifické, odlišné od ostatních. Do této kategorie by patřila role nemocného nebo postiženého dítěte.

Pro zdárný rozvoj dítěte je potřeba uspokojovat jeho potřeby. Nejznámější dělení lidských potřeb provedl A. Maslow. Potřeby představují silně individualizovanou součást osobnosti dítěte a jsou důležité při stanovování cílů výchovného působení. Znalost

obecných zákonitostí a poznání dítěte pomáhá stanovit potřebnou míru naplňování potřeb jedince.

Matějček a Langmajer, 2000 vypracovali vlastní model pěti základních psychických potřeb předškolního dítěte

1. Potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti podnětů
2. Potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech
3. Potřeba prvotní citových a sociálních vztahů
4. Potřeba identity, společenského uplatnění a společenské hodnoty
5. Potřeba otevřené budoucnosti neboli životní perspektivy

2.1.4 Motorický vývoj

Pohyby jedince se postupně diferencují, zpřesňují, mají převážně účelové zaměření. Zdokonaluje se a roste kvalita pohybové koordinace. Pohyby jsou přesnější a účelnější. Motorika se vyvíjí na podkladě zrání mozkových struktur. Dítě je hbitější, pohyby jsou elegantnější, dovede velmi dobře pozorovat a napodobovat pohybové aktivity. Motorický vývoj souvisí s celkovou aktivitou dítěte mezi třetím a šestým rokem, s možností pohybu a podmínkami, které dítěti vytvoříme. Pohybová koordinace se též projevuje ve schopnosti plné samoobsluhy, oblékne se samo, zavazuje si tkaničky, apod. Rovněž dochází k rozvoji jemné motoriky, která je však značně determinována osifikací ruky.

Dítě prožívá pohyb především jako uvolnění. Rádo se učí novým pohybovým dovednostem. Pohybové hry mají převážně individuální charakter, i když jsou prováděny ve skupině. V oblíbě jsou cyklické pohybové motivy za doprovodu říkadel nebo písniček. Učení spojené s pohybem bývá lépe zapamatováno.

V dalších obdobích je motorika významnou součástí rozvoje a seberegulace osobnosti. Její primární pozice je nahrazována dalšími funkcemi organismu.

Motorický vývoj předškoláka dosahuje značné dokonalosti. Děti dokážou velmi dobře napodobit sportovní aktivitu a jsou vynikajícími sportovci, jsou-li zatěžovány úměrně svému věku.

Rozvoj motoriky podněcuje to, že většina aktivit probíhá ve skupině. Je tedy spojena s observací ostatních, se srovnáváním sebe sama s druhými, s poměřováním svých motorických výkonů s druhými dětmi. Kvalita motorického rozvoje se projevuje i ve schopnosti nápodoby, přebírání rolí a v neverbální komunikaci.

Motorickou aktivitu vysvětlují pediatři potřebou pohybu při růstu dlouhých kostí a chrupavčitých tkání. (Mertin, Gillernová, 2003)

2.2 Teoretická východiska programu pro předškolní vzdělávání v České republice – RVP PV

Koncepce předškolního vzdělávání se orientuje k tomu, aby si dítě od útlého věku osvojovalo základy klíčových kompetencí a získávalo tak předpoklady pro své celoživotní vzdělávání, umožňující mu se snáze a spolehlivěji uplatnit ve společnosti znalostí.

Předškolní vzdělávání je institucionálně zajišťováno mateřskými školami. Tento vzdělávací program se organizuje pro děti ve věku zpravidla od tří do šesti (sedmi) let. Mateřská škola se organizačně dělí na třídy. Do tříd je možno zařazovat děti stejného či různého věku a vytvářet třídy věkově homogenní či věkově heterogenní. Stejně tak je možno do tříd běžných mateřských škol zařazovat děti se speciálními vzdělávacími potřebami a vytvářet třídy integrované. www.rvp.cz/soubor/RVP_PV-2004.pdf

2.2.1 Úkoly předškolního vzdělávání

Úkolem institucionálního předškolního vzdělávání je doplňovat rodinnou výchovu a v úzké vazbě na ni pomáhat zajistit dítěti prostředí s dostatkem mnohostranných a přiměřených podnětů k jeho aktivnímu rozvoji a učení. Předškolní vzdělávání smysluplně obohacuje denní program dítěte v průběhu jeho předškolních let a poskytuje mu odbornou péči.

Předškolní vzdělávání usnadňuje dítěti jeho další životní i vzdělávací cestu. Jeho úkolem je proto rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, jeho osobní spokojenost a pohodu, napomáhat mu v chápání okolního světa a motivovat je k dalšímu poznávání a učení. Důležitým úkolem předškolního vzdělávání je vytvářet dobré předpoklady pro pokračování ve vzdělávání tím, že za všech okolností budou maximálně podporovány individuální rozvojové možnosti dětí.

Na základě dlouhodobého a každodenního styku s dítětem i jeho rodiči může předškolní vzdělávání plnit i úkol diagnostický. www.rvp.cz/soubor/RVP_PV-2004.pdf

2.2.2 Specifika předškolního vzdělávání, metody a formy práce

Předškolní vzdělávání se maximálně přizpůsobuje vývojovým fyziologickým, kognitivním, sociálním a emocionálním potřebám dětí této věkové skupiny a dbá, aby byla v plné míře respektována vývojová specifika. Umožňuje tedy rozvoj a vzdělávání každého dítěte v rozsahu jeho individuálních možností a potřeb.

Zaměřuje se na vytváření základů klíčových kompetencí dosažitelných v etapě předškolního vzdělávání. Rozvojové předpoklady a možnosti dětí vyžadují uplatňovat v předškolním vzdělávání odpovídající metody a formy práce. Vhodné jsou metody prožitkového a kooperativního učení hrou a činnostmi dětí, které jsou založeny na přímých zážitcích dítěte, podporují dětskou zvědavost a potřebu objevovat, podněcují radost dítěte z učení, jeho zájem poznávat nové, získávat zkušenosti a ovládat další dovednosti.

Učební aktivity probíhají především formou nezávazné dětské hry, kterou se dítě zabývá na základě svého zájmu a vlastní volby.

V předškolním vzdělávání je též uplatňováno situační učení založené na vytváření a využívání situací, které poskytují dítěti srozumitelné praktické ukázky životních souvislostí tak, aby se dítě učilo dovednostem a poznatkům v okamžiku, kdy je potřebuje a lépe tak chápal jejich smysl.

Významnou roli v procesu učení sehrává spontánní sociální učení, založené na principu přirozené nápodoby. Proto je třeba ve všech činnostech a situacích, které se v průběhu dne v mateřské škole vyskytnou, poskytovat dítěti vzory chování a postoje, které jsou vhodné k nápodobě.

V předškolním vzdělávání uplatňujeme aktivity spontánní i řízené. Takovou specifickou formou, vhodnou pro předškolní vzdělávání v podmínkách mateřské školy, je didakticky zacílená činnost, která je pedagogem přímo nebo nepřímo motivovaná, která je dítěti nabízena a v níž je zastoupeno spontánní a záměrné učení. Tyto činnosti mohou probíhat zpravidla v menší skupině či individuálně.

Didaktický styl vzdělávání dětí v mateřské škole je založen na principu vzdělávací nabídky, na individuální volbě a aktivní účasti dítěte. Pedagog je průvodcem dítěte na

jeho cestě za poznáním, probouzí v něm aktivní zájem a chuť dívat se kolem sebe, naslouchat a objevovat, nikoli tím, kdo dítě „úkoluje“ a plnění těchto úkolů kontroluje. Hlavním úkolem pedagoga je iniciovat vhodné činnosti, připravovat prostředí a nabízet dítěti příležitosti, jak poznávat, přemýšlet, chápat a porozumět sobě i všemu kolem sebe stále účinnějším způsobem.

www.msmt.cz/skolskareforma/vice-informaci-o-skolske-reforme - 37k

2.2.3 Cíle předškolního vzdělávání

Záměrem předškolního vzdělávání je rozvíjet každé dítě po stránce fyzické, psychické i sociální a vést je tak, aby na konci svého předškolního období bylo jedinečnou a relativně samostatnou osobností, způsobilou zvládat, pokud možno aktivně a s osobním uspokojením takové nároky života, které jsou na ně běžně kladeny a zároveň i ty, které ho v budoucnu nevyhnutelně očekávají.

Instituce poskytující předškolní vzdělávání sledují při své práci tyto rámcové cíle:

1. rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání
2. osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost
3. získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost.

Tyto cíle je třeba vnímat tak, že pokud jsou naplňovány, směřuje vzdělávání k utváření základů klíčových kompetencí, neboť zasahuje-li vzdělávání zároveň oblast poznatků, hodnot a postojů, získává dítě dovednosti mnohostrannější, dokonalejší a prakticky využitelnější.

V kurikulárních dokumentech jsou obecně formulovány jako soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince.

Jejich osvojování je proces dlouhodobý a složitý, který začíná v předškolním vzdělávání, pokračuje v základním a středním vzdělávání a postupně se dotváří v dalším průběhu života.

Pro etapu předškolního vzdělávání jsou za klíčové považovány tyto kompetence:

1. kompetence k učení
2. kompetence k řešení problémů
3. kompetence komunikativní
4. kompetence sociální a personální
5. kompetence činnostní a občanské

www.rvp.cz/soubor/RVP_PV-2004.pdf

2.2.4 Vzdělávací oblasti programu v ČR

Obsah předškolního vzdělávání představuje hlavní prostředek vzdělávání dítěte v mateřské škole a je v RVP PV uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí:

- a) Dítě a jeho tělo
- b) Dítě a jeho psychika
- c) Dítě a ten druhý
- d) Dítě a společnost
- e) Dítě a svět

a) biologické – dítě a jeho tělo

Dílčí vzdělávací cíle

Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho

pohybových i manipulačních dovedností, učít je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům.

Podle Dvořákové (2002) se učení pohybovým dovednostem znamená u dětí předškolního věku dosažení těchto cílů

- Uvědomění si vlastního těla
- Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti
- Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
- Rozvoj a užívání všech smyslů
- Ovládnutí pohybového aparátu a rozvoj hrubé a jemné motoriky
- Vytváření zdravých pohybových návyků a postojů

a) Rozvíjíme hrubou a jemnou motoriku

- nelokomoční pohybové dovednost
- lokomoční pohybové dovednost
- manipulační pohybové dovednost

b) Rozvíjení smyslů

- vnímání vlastního těla
- vjemy při orientaci v prostoru

c) Hudebně – pohybová výchova

- rytmus a pohyb
- hudební doprovod
- prostorové útvary a změny
- tempo
- melodie, dynamika a nálada skladby

d) Základy sportovních dovedností

- atletické činnosti
- sportovní hry
- gymnastické činnosti
- příprava pro plavání
- zimní sporty

Co pedagog nabízí

- lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení),
- nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě),
- sportovní činnosti (základní gymnastika, turistika, sezónní činnosti, míčové hry apod.)
- manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem; činnosti seznamující děti s věcmi, které je obklopují a jejich praktickým používáním)
- zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení)
- smyslové a psychomotorické hry
- konstruktivní a grafické činnosti
- hudební a hudebně pohybové hry a činnosti
- jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu, úpravy prostředí apod.
- činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí
- příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků
- činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí
- příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů (hrozících při hrách, pohybových činnostech a dopravních situacích, při setkávání s cizími lidmi), k prevenci nemoci, nezdravých návyků a závislostí

b) psychologické – dítě a jeho psychika

Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti psychologické je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvoj jeho intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů a funkcí, jeho citů i vůle, stejně tak i jeho sebepojetí a sebenahlížení, jeho kreativity a sebevyjádření, stimulovat osvojování a rozvoj jeho vzdělávacích dovedností a povzbuzovat je v dalším rozvoji, poznávání a učení.

a) Jazyk a řeč

Dílčí vzdělávací cíle

- rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (výslovnosti, vytváření pojmů, mluvního projevu, vyjadřování)
- rozvoj komunikativních dovedností (verbálních i neverbálních) a kultivovaného projevu
- osvojení si některých poznatků a dovedností, které předcházejí čtení i psaní, rozvoj zájmu o psanou podobu jazyka i další formy sdělení verbální i neverbální (výtvarné, hudební, pohybové, dramatické)

Co pedagog dítěti nabízí

- artikulační, řečové, sluchové a rytmické hry, hry se slovy, slovní hádanky, vokální činnosti
- společné diskuse, rozhovory, individuální a skupinová konverzace (vyprávění zážitků, příběhů, vyprávění podle skutečnosti i podle obrazového materiálu, podle vlastní fantazie, sdělování slyšeného druhým apod.)
- komentování zážitků a aktivit, vyřizování vzkazů a zpráv
- samostatný slovní projev na určité téma

- poslech čtených či vyprávěných pohádek a příběhů, sledování filmových a divadelních pohádek a příběhů
- vyprávění toho, co dítě slyšelo nebo co shlédlo
- přednes, recitace, dramatizace, zpěv
- grafické napodobování symbolů, tvarů, čísel, písmen
- prohlížení a „čtení“ knížek
- hry a činnosti zaměřené k poznávání a rozlišování zvuků, užívání gest
- činnosti a příležitosti seznamující děti s různými sdělovacími prostředky (noviny, časopisy, knihy, audiovizuální technika)

b) Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace

Dílčí vzdělávací cíle

- rozvoj, zpřesňování a kultivace smyslového vnímání, přechod od konkrétně názorného myšlení k myšlení slovně-logickému (pojmovému), rozvoj paměti a pozornosti, přechod od bezděčných forem těchto funkcí k úmyslným, rozvoj a kultivace představivosti a fantazie
- rozvoj tvořivosti (tvořivého myšlení, řešení problémů, tvořivého sebevyjádření)
- posilování přirozených poznávacích citů (zvědavosti, zájmu, radosti z objevování apod.)
- vytváření pozitivního vztahu k intelektuálním činnostem a k učení, podpora a rozvoj zájmu o učení
- osvojení si elementárních poznatků o znakových systémech a jejich funkci (abeceda, čísla)
- vytváření základů pro práci s informacemi

Co pedagog dítěti nabízí

- přímé pozorování přírodních, kulturních i technických objektů i jevů v okolí dítěte, rozhovor o výsledku pozorování

- záměrné pozorování běžných objektů a předmětů, určování a pojmenovávání jejich vlastností (velikost, barva, tvar, materiál, dotek, chuť, vůně, zvuky), jejich charakteristických znaků a funkcí
- motivovaná manipulace s předměty, zkoumání jejich vlastností
- konkrétní operace s materiálem (třídění, přiřazování, uspořádání, odhad, porovnávání apod.)
- spontánní hra, volné hry a experimenty s materiálem a předměty
- smyslové hry, nejrůznější činnosti zaměřené na rozvoj a cvičení postřehu a vnímání, zrakové a sluchové paměti, koncentrace pozornosti apod.
- námětové hry a činnosti
- hry nejrůznějšího zaměření podporující tvořivost, představivost a fantazii (kognitivní, imaginativní, výtvarné, konstruktivní, hudební, taneční či dramatické aktivity)
- řešení myšlenkových i praktických problémů, hledání různých možností a variant
- hry a činnosti zaměřené ke cvičení různých forem paměti (mechanické a logické, obrazné a pojmové)
- činnosti zaměřené k vytváření (chápání) pojmů a osvojování poznatků (vysvětlování, objasňování, odpovědi na otázky, práce s knihou, s obrazovým materiálem, s médií apod.)
- činnosti zaměřené na poznávání jednoduchých obrazně znakových systémů (písmena, číslice, piktogramy, značky, symboly, obrazce)
- hry a praktické úkony procvičující orientaci v prostoru i v rovině
- činnosti zaměřené k seznamování se s elementárními číselnými a matematickými pojmy a jejich symbolikou (číselná řada, číslice, základní geometrické tvary, množství apod.) a jejich smysluplné praktické aplikaci
- činnosti zasvěcující dítě do časových pojmů a vztahů souvisejících s denním řádem, běžnými proměnami a vývojem a přibližující dítěti přirozené časové i logické posloupnosti dějů, příběhů, událostí apod.

c) Sebepojetí, city, vůle

Dílčí vzdělávací cíle

- poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti)
- získání relativní citové samostatnosti
- rozvoj schopnosti sebeovládání
- rozvoj schopnosti citové vztahy vytvářet, rozvíjet je a city plně prožívat
- rozvoj poznatků, schopností a dovedností umožňujících pocity, získané dojmy a prožitky vyjádřit
- rozvoj a kultivace mravního i estetického vnímání, cítění a prožívání
- získání schopnosti záměrně řídit svoje chování a ovlivňovat vlastní situaci

Co pedagog dítěti nabízí

- spontánní hra
- činnosti zajišťující spokojenost a radost, činnosti vyvolávající veselí a pohodu
- činnosti přiměřené silám a schopnostem dítěte a úkoly s viditelným cílem a výsledkem, v nichž může být dítě úspěšné
- činnosti nejrůznějšího zaměření vyžadující (umožňující) samostatné vystupování, vyjadřování, obhajování vlastních názorů, rozhodování a sebehodnocení
- příležitosti a hry pro rozvoj vůle, vytrvalosti a sebeovládání
- cvičení organizačních dovedností
- estetické a tvůrčí aktivity (slovesné, výtvarné, dramatické, literární, hudební, pohybové a další)
- sledování pohádek a příběhů obohacujících citový život dítěte
- cvičení v projevu citů (zvláště kladných), v sebekontrolě a v sebeovládání (zvláště emocí záporných, např. hněvu, zlosti, úzkosti apod.)
- hry na téma rodiny, přátelství apod.
- výlety do okolí (do přírody, návštěvy dětských kulturních akcí apod.)
- činnosti zaměřené k poznávání různých lidských vlastností; záměrné pozorování, čím se lidé mezi sebou liší (fyzické i psychické vlastnosti, dovednosti, schopnosti, city,

vlastnosti dané pohlavními rozdíly, věkem, zeměpisným místem narození, jazykem) a v čem jsou si podobní

- dramatické činnosti (předvádění a napodobování různých typů chování člověka v různých situacích), mimické vyjadřování nálad (úsměv, pláč, hněv, zlobu, údiv, vážnost apod.)
- činnosti vedoucí dítě k identifikaci sebe sama a k odlišení od ostatních

c) interpersonální – dítě a ten druhý

Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v interpersonální oblasti je podporovat utváření vztahů dítěte k jinému dítěti či dospělému, posilovat, kultivovat a obohacovat jejich vzájemnou komunikaci a zajišťovat pohodu těchto vztahů.

Dílčí vzdělávací cíle

- seznamování s pravidly chování ve vztahu k druhému
- osvojení si elementárních poznatků, schopností a dovedností důležitých pro navazování a rozvíjení vztahů dítěte k druhým lidem
- posilování prosociálního chování ve vztahu k ostatním lidem (v rodině, v mateřské škole, v dětské herní skupině apod.)
- vytváření prosociálních postojů (rozvoj sociální citlivosti, tolerance, respektu, přizpůsobivosti apod.)
- rozvoj interaktivních a komunikativních dovedností verbálních i neverbálních
- rozvoj kooperativních dovedností
- ochrana osobního soukromí a bezpečí ve vztazích s druhými dětmi i dospělými

Co pedagog dítěti nabízí

- běžné verbální i neverbální komunikační aktivity dítěte s druhým dítětem i s dospělým
- sociální a interaktivní hry, hraní rolí, dramatické činnosti, hudební a hudebně pohybové hry, výtvarné hry a etudy

- společenské hry, společné aktivity nejrůznějšího zaměření
- kooperativní činnosti ve dvojicích, ve skupinkách
- společná setkávání, povídání, sdílení a aktivní naslouchání druhému
- aktivity podporující sblížování dětí
- aktivity podporující uvědomování si vztahů mezi lidmi (kamarádství, přátelství, vztahy mezi oběma pohlavími, úcta ke stáří apod.)
- hry, přirozené i modelové situace, při nichž se dítě učí přijímat a respektovat druhého
- činnosti zaměřené na porozumění pravidlům vzájemného soužití a chování, spolupodílení se na jejich tvorbě
- hry a činnosti, které vedou děti k ohleduplnosti k druhému, k ochotě rozdělit se s ním, půjčit hračku, střídat se, pomoci mu, ke schopnosti vyřešit vzájemný spor apod.
- činnosti zaměřené na poznávání sociálního prostředí, v němž dítě žije - rodina (funkce rodiny, členové rodiny a vztahy mezi nimi, život v rodině, rodina ve světě zvířat) - mateřská škola (prostředí, vztahy mezi dětmi i dospělými, kamarádi)
- hry a situace, kde se dítě učí chránit soukromí a bezpečí své i druhých
- četba, vyprávění a poslech pohádek a příběhů s etickým obsahem a poučením

d) sociálně-kulturní – dítě a společnost

Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti sociálně - kulturní je uvést dítě do společenství ostatních lidí a do pravidel soužití s ostatními, uvést je do světa materiálních i duchovních hodnot, do světa kultury a umění, pomoci dítěti osvojit si potřebné dovednosti, návyky i postoje a umožnit mu aktivně se podílet na utváření společenské pohody ve svém sociálním prostředí.

Dílčí vzdělávací cíle

- poznávání pravidel společenského soužití a jejich spoluvytváření v rámci přirozeného sociokulturního prostředí, porozumění základním projevům neverbální komunikace obvyklým v tomto prostředí

- rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí (spolupracovat, spolupodílet se), přináležet k tomuto společenství (ke třídě, k rodině, k ostatním dětem) a vnímat a přijímat základní hodnoty v tomto společenství uznávané
- rozvoj základních kulturně společenských postojů, návyků a dovedností dítěte, rozvoj schopnosti projevat se autenticky, chovat se autonomně, prosociálně a aktivně se přizpůsobovat společenskému prostředí a zvládat jeho změny
- vytvoření povědomí o mezilidských morálních hodnotách
- seznamování se světem lidí, kultury a umění, osvojení si základních poznatků o prostředí, v němž dítě žije
- vytváření povědomí o existenci ostatních kultur a národností
- vytvoření základů aktivních postojů ke světu, k životu, pozitivních vztahů ke kultuře a umění, rozvoj dovedností umožňujících tyto vztahy a postoje vyjadřovat a projevat
- rozvoj společenského i estetického vkusu

Co pedagog dítěti nabízí

- běžné každodenní setkávání s pozitivními vzory vztahů a chování
- aktivity vhodné pro přirozenou adaptaci dítěte v prostředí mateřské školy
- spoluvytváření přiměřeného množství jasných a smysluplných pravidel soužití ve třídě
- různorodé společné hry a skupinové aktivity (námětové hry, dramatizace, konstruktivní a výtvarné projekty apod.) umožňující dětem spolupodílet se na jejich průběhu i výsledcích
- přípravy a realizace společných zábav a slavností (oslavy výročí, slavnosti v rámci zvyků a tradic, sportovní akce, kulturní programy apod.)
- tvůrčí činnosti slovesné, literární, dramatické, výtvarné, hudební, hudebně pohybové, dramatické apod. podněcující tvořivost a nápaditost dítěte, estetické vnímání i vyjadřování a tříbení vkusu
- receptivní slovesné, literární, výtvarné či dramatické činnosti (poslech pohádek, příběhů, veršů, hudebních skladeb a písní, sledování dramatizací, divadelních scének)
- setkávání se s literárním, dramatickým, výtvarným a hudebním uměním mimo mateřskou školu, návštěvy kulturních a uměleckých míst a akcí zajímavých pro předškolní dítě

- hry zaměřené k poznávání a rozlišování různých společenských rolí (dítě, dospělý, rodič, učitelka, žák, role dané pohlavím, profesní role, herní role) a osvojování si rolí, do nichž se dítě přirozeně dostává
- aktivity přibližující dítěti pravidla vzájemného styku (zdvořilost, ohleduplnost, tolerance, spolupráce) a mravní hodnoty (dobro, zlo, spravedlnost, pravda, upřímnost, otevřenost apod.) v jednání lidí
- hry a praktické činnosti uvádějící dítě do světa lidí, jejich občanského života a práce (využívání praktických ukázek z okolí dítěte, tematické hry seznamující dítě s různými druhy zaměstnání, řemesel a povolání, s různými pracovními činnostmi a pracovními předměty, praktická manipulace s některými pomůckami a nástroji, provádění jednoduchých pracovních úkonů a činností apod.)
- aktivity přibližující dítěti svět kultury a umění a umožňující mu poznat rozmanitost kultur (výtvarné, hudební a dramatické činnosti, sportovní aktivity, zábavy, účast dětí na kulturních akcích, návštěvy výstav, divadelních a filmových představení, využívání příležitostí seznamující dítě přirozeným způsobem s různými tradicemi a zvyky běžnými v jeho kulturním prostředí apod.)

e) environmentální – dítě a svět

Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v environmentální oblasti je založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí – počínaje nejbližším okolím a konče globálními problémy celosvětového dosahu – a vytvořit elementární základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte (člověka) k životnímu prostředí.

Dílčí vzdělávací cíle

- seznamování s místem prostředím, ve kterém dítě žije, a vytváření pozitivního vztahu k němu

- vytváření elementárního povědomí o širším přírodním, kulturním i technickém prostředí, o jejich rozmanitosti, vývoji a neustálých proměnách
- poznávání jiných kultur
- pochopení, že změny způsobené lidskou činností mohou prostředí chránit a zlepšovat, ale také poškozovat a ničit
- osvojení si poznatků a dovedností potřebných k vykonávání jednoduchých činností v péči o okolí při spoluvytváření zdravého a bezpečného prostředí a k ochraně dítěte před jeho nebezpečnými vlivy
- rozvoj úcty k životu ve všech jeho formách
- rozvoj schopnosti přizpůsobovat se podmínkám vnějšího prostředí i jeho změnám
- vytvoření povědomí o vlastní sounáležitosti se světem, s živou a neživou přírodou, lidmi, společnostmi, planetou Zemí.

Co pedagog dítěti nabízí

- přirozené pozorování blízkého prostředí a života v něm, okolní přírody, kulturních i technických objektů, vycházky do okolí, výlety
- aktivity zaměřené k získávání praktické orientace v obci (vycházky do ulic, návštěvy obchodů, návštěvy důležitých institucí, budov a dalších pro dítě významných objektů)
- sledování událostí v obci a účast na akcích, které jsou pro dítě zajímavé
- poučení o možných nebezpečných situacích a dítěti dostupných způsobech, jak se chránit (dopravní situace, manipulace s některými předměty a přístroji, kontakt se zvířaty, léky, jedovaté rostliny, běžné chemické látky, technické přístroje, objekty a jevy, požár, povodeň a jiné nebezpečné situace a další nepříznivé přírodní a povětrnostní jevy), využívání praktických ukázek varujících dítě před nebezpečím
- hry a aktivity na téma dopravy, cvičení bezpečného chování v dopravních situacích, kterých se dítě běžně účastní, praktický nácvik bezpečného chování v některých dalších situacích, které mohou nastat
- praktické užívání technických přístrojů, hraček a dalších předmětů a pomůcek, se kterými se dítě běžně setkává

- přirozené i zprostředkované poznávání přírodního okolí, sledování rozmanitostí a změn v přírodě (příroda živá i neživá, přírodní jevy a děje, rostliny, živočichové, krajina a její ráz, podnebí, počasí, ovzduší, roční období)
- práce s literárními texty, s obrazovým materiálem, využívání encyklopedií a dalších médií
- kognitivní činnosti (kladení otázek a hledání odpovědí, diskuse nad problémem, vyprávění, poslech, objevování)
- praktické činnosti, na jejichž základě se dítě seznamuje s různými přírodními i umělými látkami a materiály ve svém okolí a jejichž prostřednictvím získává zkušenosti s jejich vlastnostmi (praktické pokusy, zkoumání, manipulace s různými materiály a surovinami)
- využívání přirozených podnětů, situací a praktických ukázek v životě a okolí dítěte k seznamování dítěte s elementárními ději srozumitelnými reáliemi o naší republice
- pozorování životních podmínek a stavu životního prostředí, poznávání ekosystémů (les, louka, rybník apod.)
- ekologicky motivované hrové aktivity
- smysluplné činnosti přispívající k péči o životní prostředí a okolní krajinu, pracovní činnosti, pěstitelské a chovatelské činnosti, činnosti zaměřené k péči o školní prostředí, školní zahradu a blízké okolí www.rvp.cz/soubor/RVP_PV-2004.pdf

Tabulka shrnuje kompetence, které by dle Dvořákové, 2002 měly děti na konci předškolního období zvládat

1. pohybové dovednosti	
Lokomoční dovednosti	<p>pohybovat se různými způsoby (plazení, lezení, chůze, běh, skok) v prostoru všemi směry (podle pokynů)</p> <p>pohybovat se různými způsoby lokomoce mezi překážkami, přes překážky (terénní a umělé)</p> <p>poskakovat a skákat různými způsoby a v kombinacích</p> <p>skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na překážku a seskočit</p> <p>pohybovat se různými způsoby v prostoru s různými polohami nebo pohyby částí těla (upažit, tleskat, ...) - pohybovat se v různých polohách (v dřepu, v kleku, v podřepu, v podporu)</p> <p>kombinovat lokomoční pohyb s pohyby částí těla (chůze s tleskáním, běh střídavě se vzpažením a upažením)</p> <p>pohybovat se s druhým ve skupině a vzájemně spolupracovat</p> <p>podřídít lokomoci rytmu a hudbě (tanec)</p> <p>pohybovat se v různém prostředí - na sněhu, ve vodě, ...</p>
Nelokomoční dovednosti	<p>zaujmout různé polohy těla podle pokynů - znát základní polohy a pohyby těla (vzpažit, připažit, upažit, podřep, klek, leh, ...)</p> <p>pohybovat částmi těla podle pokynů, nápodoby - s náčiním, na náradí (švihadlo, stuha, míč)</p> <p>pohybovat se kolem různých os svého těla (převaly, obraty, kotouly)</p> <p>dokázat pohyby těla podřídít hudbě</p>
Manipulační dovednosti	<p>manipulace s různým náčiním a předměty (rukama, nohama, kolena, hlavou; zvedat, nosit, překládat, kutálet, pohazovat, odrážet, kopat, driblovat, balancovat)</p> <p>odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit mu vlastní pohyb (fitbally, overbally, míče a míčky, stuhy, obruče, ...)</p> <p>spolupracovat ve skupině při ovládnutí náčiní (padák, lano)</p>

	využít pomůcky k pohybu v různém prostředí
2. tělesná zdatnost	
<p>dokázat se pohybovat po delší dobu jednoduchými lokomočními pohyby, zvládat přiměřenou fyziologickou zátěž</p> <p>dokázat zpevnit a uvolnit své tělo (podle pokynů)</p> <p>dokázat protáhnout své tělo podle návodu</p> <p>umět správně dýchat (v klidu), uvědomit si důležitost správného dýchání</p>	
3. kognitivní a afektivní oblast	
<p>znát různé části těla a umět je pojmenovat</p> <p>znát směry vzhledem ke svému tělu</p> <p>vědět o činnosti srdce a o jeho reakci na tělesné zatížení; vědět, že jeho trénování pohybem prospívá zdraví</p> <p>vědět, že síla svalů umožňuje pohyb</p> <p>znát užívané pojmy spojené s pohybem a sportovním prostředím</p> <p>dokázat dodržovat dohodnutá pravidla (hrát fair-play)</p> <p>spolupracovat a kooperovat při pohybových hrách a činnostech</p> <p>respektovat ostatní</p> <p>nebát se v různém prostředí</p> <p>nebát se vyjádřit svůj názor</p> <p>mít radost z pohybu</p>	

2.3 Teoretická východiska programu ABC

První ABC byla otevřena v Seattlu v roce 1976 Jihoafričanem Robinem Wesem. V roce 2000 se ABC dostala i do Evropy a první tělocvična byla otevřena v Belgii. V současné době funguje přes 300 ABC po celém světě.

<http://www.entrepreneur.com/business-opportunities/thelittlegym/46092.html> - 55k

ABC program můžeme zařadit mezi instituci volnočasových aktivit. Hodina probíhá jednou týdně a její trvání pro děti předškolního věku je 60 minut. Účast v zájmové TV je velice žádoucí a to nejen pro děti pohybově nadané, ale především pro děti méně pohybově zdatné. Účast dětí v zájmové TV je především ovlivněna možnostmi rodičů a to nejen časovými, ale především materiálními. Program ABC není levnou záležitostí. Aktivity v ABC jsou zaměřeny na všestranný pohybový rozvoj dítěte.

ABC program se snaží dát dětem ten nejlepší základ do budoucna a pomáhat rodičům s rozvojem osobnosti dítěte. Profesionálně vyvinutý, striktně nekompetitivní plán je navržen tak, aby budoval motorické dovednosti dětí, pomohl jim v jejich emočním, sociálním a intelektuálním vývoji. Programy zahrnují pohyb, hudbu, gymnastiku, hry, jsou založeny na naslouchání a spolupráci. Každé dítě obdrží individuální pozornost a rozvíjí se dle individuálního tempa v podnětném a zábavném prostředí. Cílem je vytvoření pozitivní zkušenosti. ABC program nabízí zpětnou vazbu nejen dětem, ale i jejich rodičům, s nimiž je v úzké spolupráci.

http://www.bison.com/The_Little_Gym_franchise - 73k

Zatímco rozvíjíme motorické dovednosti dětí, zlepšují se i jejich schopnosti sociální a intelektuální. Rozvíjíme flexibilitu, obratnost, kondici, rovnováhu a rytmus a výsledkem je zvýšení sebeúcty, sebedůvěry, soustředěnosti, schopnost poslouchat a následovat instrukce. Dítě se stává jistější, ochotné více riskovat a překonávat překážky, spolupracovat a komunikovat s ostatními.

<http://www.thelittlegym.com/> - 16k

Program ABC je osobnostně orientovaný. Výchovné působení se tedy zaměřuje na všechny strukturální složky osobnosti dítěte a vychází z toho, jaké dítě je. Klade důraz na zdůraznění vědomí vlastní hodnoty dítěte, na sebedůvěru, sebeúctu a sebehodnocení dítěte. ABC program podporuje celkový rozvoj osobnosti a dává přednost zážitkům a přímé zkušenosti před seznamováním s konkrétním vzdělávacím obsahem. Vytváří

prostor pro citovou angažovanost a individuální vyjádření každého dítěte, což podporuje jeho seberealizaci. Vychází především z vnitřní motivace. Klade důraz na spontánnost, hru, humor, citovou vnímavost a otevřenost ve styku s druhými. Důležité je přijmout každé dítě takové, jaké je a dát mu najevo, že nám na něm záleží. Uznává jedinečnost dítěte a přirozené potřeby a zákonitosti vývoje, které je třeba v rozvíjení jeho osobnosti respektovat.

Gymnastika je jádrem ABC vývojového programu. Předškolní skupiny se organizují pro děti ve věku od tří do šesti let a vytváří tak třídy věkově homogenní.

Předškolní věk (od 3 do 6 let)

- Skupina 3-4 roky
- Skupina 4-5 let
- Skupina 5-6 let

Děti mohou vstoupit do programu v jakémkoliv věku a kdykoliv během semestru.

ABC program se orientuje k tomu, aby si dítě od útlého věku osvojovalo základy klíčových kompetencí a získávalo tak předpoklady pro budoucí život.

Úkolem je zajistit dítěti prostředí s dostatkem mnohostranných a přiměřených podnětů k jeho aktivnímu rozvoji a učení. Smysluplně obohacuje volný čas dítěte v průběhu jeho předškolních let. Usiluje, aby čas prožitý v tomto prostředí byl pro dítě radostí, příjemnou zkušeností a zdrojem dobrých a spolehlivých základů do života. (Developmental Gymnastics Curriculum, DVD, 2007)

Dalším hlavním úkolem je rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, jeho osobní spokojenost a pohodu, učit dítě žít ve společnosti ostatních a přibližovat mu normy a hodnoty uznávané společností.

V etapě předškolního vzdělávání jsou osobnostní rozdíly mezi dětmi, a stejně tak i rozdíly v jejich individuálních výkonech. Ty jsou však v tomto věkovém období pokládány za naprosto přirozené a samozřejmé a úkolem není vyrovnat výkony dětí, ale maximální podpora individuálních rozvojových možností dětí a optimální úroveň osobního rozvoje, resp. k takové úrovni, která je pro dítě individuálně dosažitelná.

Snaží se na základě znalosti aktuální úrovně rozvoje dítěte i jeho dalších rozvojových možností, poskytovat včasnou pedagogickou péči a tím zlepšovat jejich životní i vzdělávací šance. <http://www.ABCpolarisoh.com/> - 22k

Předškolní vzdělávání se maximálně přizpůsobuje vývojovým fyziologickým, kognitivním, sociálním a emocionálním potřebám dětí této věkové skupiny a dbá, aby tato vývojová specifika byla při vzdělávání dětí v plné míře respektována.

ABC program nabízí vhodné vzdělávací prostředí, pro dítě vstřícné, podnětné, zajímavé a obsahově bohaté, v němž se dítě cítí jistě, bezpečně, radostně a spokojeně, a které mu zajišťuje možnost projevit se a bavit se. Každému dítěti poskytuje pomoc a podporu v míře, kterou individuálně potřebuje a v kvalitě, která mu vyhovuje. Snaží se aby, každé dítě bylo stimulováno, citlivě podněcováno a pozitivně motivováno k vlastnímu úsilí. Dítě tak může dosahovat pokroků vzhledem k jeho možnostem a samo se může cítit úspěšné, svým okolím uznávané a přijímané.

Podporuje dětskou zvědavost a potřebu objevovat, podněcuje radost dítěte z činnosti a učení, jeho zájem poznávat nové věci, získávat zkušenosti a ovládat další dovednosti. Významnou roli sehrává spontánní sociální učení, založené na principu spontánní nápodoby. Poskytuje tedy dítěti vzory chování a postojů, které jsou k nápodobě vhodné. <http://www.thelittlegym-eu.com/en/c36.cfm> - 22k

2.3.1 Cíle a úkoly programu ABC pro předškolní děti

Cílem programu ABC je pomocí gymnastických cvičení, skupinových her a hudby podporovat a rozvíjet fyzické, sociální a percepční dovednosti dětí ve snaze respektovat jejich emoční potřeby. Úkolem programu ABC je rozvíjet osobnost dítěte pomocí rozvoje motorických dovedností, rozvíjet a zlepšovat sebeúctu a sebedůvěru dítěte.

1. Podporovat svalovou zdatnost dítěte využíváním cvičení vhodných pro danou věkovou skupinu

- rozvoj hrubé motoriky
- zlepšení aerobní zdatnosti
- rozvoj flexibility

2. Zlepšení motorických dovedností využíváním cvičení vhodných pro danou věkovou skupinu

- rozcvičení
- základy gymnastických dovedností
- explorace na náradí či s náčiním
- překážkové dráhy

3. Rozšířit sociální vědomí dítěte

- podporovat pozitivní vztahy ve skupině
- podněcovat komfort, pohodlí ve skupině
- zlepšit kooperativní schopnosti a účast při skupinových aktivitách
- navazovat přátelství uvnitř skupiny

4. Podporovat duševní pohodu dítěte a jeho osobní sebedůvěru

- podněcovat riskování a dodávat odvahu
- budovat sebedůvěru dítěte
- budovat sebeúctu dítěte
- učí dítě vyrovnávat se s úspěchem či nezdarem
- učí dítě vyjadřovat své pocity a mínění

5. Porozumění okolnímu prostředí pomocí motorických cvičení

- orientace v prostoru
- vnímání vlastního těla
- uvědomění rytmu

- rozvoj jazykových dovedností
- rozvoj matematických znalostí
- zlepšení kinestetického vnímání

6. Seznámení se základy gymnastických dovedností

- cvičení prostná
- cvičení na náradí

(Developmental Gymnastics Curriculum, DVD, 2007)

2.4.2 Vzdělávací oblasti programu ABC

1. Motorická

- Uvědomění si vlastního těla
- Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti
- Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
- Rozvoj a užívání všech smyslů
- Ovládání pohybového aparátu a rozvoj hrubé a jemné motoriky

2. Sociální

- učí se vzájemně působit na děti svého věku
- učí se počkat, až na ně přijde řada
- sdílet pomůcky
- navazovat přátelství
- respektovat druhé děti
- respektovat jinou autoritu než rodiče

3. Emoční

- podněcovat riskování a dodávat odvahu
- budovat sebedůvěru dítěte
- budovat sebeúctu dítěte
- schopnost vyrovnávat se s úspěchem či neúspěchem
- vyjadřovat své pocity a mínění

4. Kognitivní

- rozvoj a užívání všech smyslů
- rozvoj jazykových dovedností
- rozvoj matematických znalostí
- rozvoj komunikačních dovedností

(Developmental Gymnastics Curriculum, DVD, 2007)

2.3.3 Věkové milníky dle ABC programu

a) Milníky 3-4 roky

Dítě v tomto věku udělalo obrovský krok vpřed, osamostatňuje se, je schopno účastnit se lekce bez rodiče. Stále se však nejlépe učí pomocí hry, pomocí názorného učení. Je schopno balancovat na jedné noze, skákat snožmo, dobře běhá a dovede „pochodovat“, zvládá chodit do schodů. Objevuje se vědomí vlastního Já. Dítě je odvážné a má rádo dobrodružství, má rádo společnost druhých dětí a je schopno účastnit

se krátké aktivity ve skupině. Dítě je velmi zvědavé, chce poznávat okolí kolem sebe. Mluví v krátkých větách, zná okolo 1000 slov.

Vliv ABC na dítě 3- 4 roky

Aplikace skupinových aktivit zajišťuje, že tříleté dítě se učí spolupracovat a komunikovat s ostatními ve skupině, podělit se o pomůcky, počkat až na ně přijde řada. Vývoji odpovídající pohybové aktivity umožňují zlepšení motorického vývoje dítěte, rozvíjejí jeho sílu, vytrvalost, schopnost koordinace a udržení rovnováhy. Využívání různé tematiky a k němu se vztahující hudby vytváří jedinečnou atmosféru, proměňuje každou lekci v dobrodružství a podněcuje zájem o učení. Učí dítě, jak rozumět a vyrovnávat se svými pocity. Volná hra a explorační umožňuje rozvíjet samostatnost a tvořivost dětí.

b) Milníky 4- 5 let

Děti toho věku vykazují vyšší sebedůvěru a jejich sebehodnocení je často velmi vysoké. Rozvíjí se pohlavní role, dítě preferuje hru s druhými dětmi, zejména vrstevníky a upřednostňuje kamarády stejného pohlaví. Děti čtyřleté jsou schopny udržet pozornost po delší dobu. Zvládají základní lokomoční dovednosti, včetně poskoků. Jsou schopny provádět skok do dálky, házet vrchem. Zlepšují se jeho vyjadřovací schopnosti, znají okolo 2000 slov.

Vliv ABC na dítě 4- 5-ti leté

Klade na dítě rozmanité, mnohočetné dovednosti a učí ho porozumět a následovat komplexní instrukce. Ve snaze zlepšit motorické dovednosti klademe na dítě náročnější požadavky a podněcujeme ho k aktivitě. Optimálními požadavky umožňujeme dítěti zažít úspěch, zvyšujeme tak jeho sebedůvěru a motivujeme ho k učení.

c) Milníky 5-6 let

Dítě dovede bez problémů následovat instrukce a požadavky učitele. Je způsobilé a rádo přebírá zodpovědnost. Dítě si více uvědomuje a respektuje své vrstevníky, objevuje se soupeřivost, srovnává se s druhými. Má většinou jednoho oblíbeného kamaráda. Má rádo hry s pravidly a rádo se střídá s druhými. Rádo také poslouchá dlouhé příběhy. Zlepšuje se jeho koordinace a schopnost ovládat své tělo, zlepšuje se rovnováha a vyhraňuje se lateralita.

Vliv ABC na dítě 5-6-ti leté

Vzrůstající sebedůvěra, zodpovědnost a lepší koordinace umožňuje učit děti náročnější gymnastické dovednosti.

Zařazuje prvky programu pro školní děti, učí děti přebírat odpovědnost a dodržovat pravidla a požadavky kladené učitelem.

(Developmental Gymnastics Curriculum, DVD, 2006)

2.3.4 Specifika předškolního vzdělávání, metody a formy práce

Cílem programu je především tedy pozitivně působit na jedince a zvyšovat jeho sebeúctu a sebehodnocení. Odpovězme si teď na otázku: Jak se sebedůvěra získaná v programu ABC promítá v běžném životě? Vyšší sebedůvěra a sebehodnocení umožňuje dítěti projevovat se v oblasti fyzické, sociální i kognitivní. Dítě začíná být samostatné, méně závislé na druhých. Je motivované zkoušet a učit se nové věci a dokáže se samostatně rozhodovat a řešit problémy. Rádo spolupracuje s dospělými. Cítí se pohodlně ve skupině druhých lidí a snadno se začleňuje mezi vrstevníky, iniciuje hru, nebojí se projevovat svůj názor. Postupem času rádo ukazuje své dovednosti druhým, nestydí se prezentovat své schopnosti před ostatními. Aktivně se účastní výuky ve škole, hlásí se, čeká až na něj přijde řada, dělí se s ostatními.

Vyučovací metoda

Program využívá metodu prožitkového učení, která je založena na přímém zážitku dítěte a metodu názorného učení.

Dále při učení a nácviku dovedností využívá „Specifickou pozitivní zpětnou vazbu“ a „Direktivní praxi“.

Specifickou pozitivní zpětnou vazbou rozumíme upozornění na něco specifického, co bylo na výkonu dítěte úspěšné. První komentář, který dítě slyší je pozitivní, znamená to tedy, že uspělo. Prožívání úspěchu zvyšuje jeho sebedůvěru a motivuje ho pokračovat v učení.

Direktivní praxí rozumíme rady, pomůcky, instrukce, jak daný výkon zdokonalit. Specifická pozitivní zpětná vazba (SPZV) a direktivní praxe (DP) musí jít ruku v ruce. Jedna bez druhé ztrácí na významu.

Filozofií programu ABC je naučit děti nebát se dělat chyby, vyrovnávat se s neúspěchem a rozvíjet jejich vůli zkoušet znovu a znovu.

Heslem je „You don't have to be the best, just try your best“. (Robin Wes, 2007)

Snaží se vést děti k tomu, aby se naučili překonávat sami sebe, ne ostatní a zlepšovat své dovednosti a schopnosti a nedělali si nic z toho, že druhý to provedl lépe. Toto zajišťuje tím, že předvádí – li pedagog danou dovednost, demonstruje několik variant, informuje tak dítě o tom, že všechny tyto varianty jsou akceptovatelné a že je považuje za úspěšné provedení. Zahrne tedy všechny úrovně, které děti mohou provádět. Pokud by očekávání bylo příliš vysoké, vyvolalo by u dětí reakci „já to neumím“ a snížila by se tak jejich sebedůvěru. Naopak je-li očekávání příliš nízké, děti brzy ztratí zájem a pozornost a vynalézají jiné činnosti k zábavě, začnou „zlobit“. (Developmental Gymnastics Curriculum, DVD, 2007)

Didaktický styl

Didaktický styl je založen na principu nabídky, na individuální volbě a aktivní účasti dítěte. Instruktor má probouzet aktivní zájem dítěte o činnosti, chuť naslouchat, objevovat a naučit se něco nového, ale dítě do ničeho nenutit. Úkolem instruktora je tedy

nabízet různorodé činnosti, přičemž dítě má možnost volby, rozhodnout se, zda se daného cvičení zúčastní aktivně či pasivně.

3. METODIKA PRÁCE

3.1 Cíle práce

Cílem diplomové práce bylo zjistit význam pohybové aktivity v životě předškolního dítěte. Prostudovat relevantní materiály ke srovnání pohybového programu v České republice a Amerického programu ABC pro děti předškolního věku a vytvořit návrh, jak by se dané programy mohly vzájemně obohatit.

3.2 Úkoly práce

K dosažení určeného cíle jsou stanoveny následující postupové úkoly:

- shromáždit a prostudovat odbornou literaturu a internetové zdroje týkající se pohybového programu RVP PV pro předškolní děti v České republice,
- shromáždit, prostudovat a přeložit odbornou literaturu a internetové zdroje týkající se pohybového programu ABC pro předškolní děti,
- sestavit dovednostní testy a zjistit úroveň a vývoj tělesných a sociálně-emočních dovedností dětí v programu ABC,
- provést analýzu shromážděných údajů a jejich komparaci,
- navrhnout náměty pro vzájemné obohacení programů.

3.3 Využité metody

Metoda analýzy a následné syntézy

Metoda analýzy je velmi často používaná metoda, kterou lze charakterizovat jako postupný sběr informací, jejich třídění, hodnocení a následnou interpretaci (Peterková, 2004).

Analýza je rozbor vlastností, vztahů, faktů apod., posuzující zpravidla od celku k částem. V její historii je možno poznat čtyři etapy, které se často opakují v ontogenezi každé vědecké práce (Kovář, Blahuš, 1973).

Analýza je metodou poznávání nebo zkoumání objektu jeho rozdělením na jednotlivé části, které pak podrobně zkoumáme. Analýza je prostředkem, který umožňuje v mnohotvárnosti jevů, vlastností a specifických stránek objektu odhalit to hlavní, základní, co tvoří jeho podstatu. Syntéza je metoda zkoumání objektu v jeho celistvosti, tedy myšlenkový postup, ve kterém na základě určitého, vědecky stanoveného kritéria vytváříme celistvou představu zkoumaných jevů. Syntéza je myšlenka sjednocení jednotlivých částí v celek. Syntéza není možná bez analýzy tj. bez rozdělení a objasnění jednotlivých prvků zkoumaného celku. Při syntéze využíváme poznatky z analytického zkoumání problému. Analýza a syntéza tvoří nedílnou jednotu: oba postupy s prolínají a doplňují. (Liška, 2003).

Metoda komparativní (srovnávací)

Srovnávání jevů je nejjednodušší metoda, která nám umožňuje poznat, v čem se zkoumaný jev liší od jiných, nebo v čem se shoduje. Komparace umožňuje stanovit shody a rozdíly předmětů a jevů (Liška, 2003).

Výzkumník sbírá údaje, třídí je, hledá společné a rozdílné prvky a zjišťuje vztahy mezi nimi. Nachází se společné rysy a pravidelnost (Gavora, 2000). Tato metoda sleduje dané jevy a srovnává je podle určitého, předem stanoveného kritéria. Je také možné tyto jevy srovnávat jako celky a zjišťovat tak jejich shodné či rozdílné rysy. Srovnávací metoda vychází z metody analýzy, která pro srovnání poskytuje potřebný rozbor zkoumaných jevů.

Metoda Pozorování

Patří mezi základní a velmi náročné diagnostické metody. V tomto případě jsem využila extrospekce dítěte dospělým. Introspekce není z vývojového hlediska ještě možná. Pozorovala jsem pokrok dětí ve stanovených motorických a sociálních dovednostech. Cílem bylo zjistit rozdíl v dovednostech mezi dětmi, které nově vstoupily do programu ABC a dětmi, které se již programu účastnily v minulém semestru. Úkolem

bylo porovnat pokrok u jednotlivých skupin dětí a současně srovnat stupeň dovednosti u jednotlivých dětí na počátku a na konci pozorování. Zaznamenávala jsem tedy pozorované jevy do záznamových archů vždy jednou týdně po dobu šest týdnů. Pro možnost hodnocení výsledků jsem vytvořila tabulku každého dítěte, která obsahovala záznamy o prováděných pohybových dovednostech a o jeho projevech chování. V závěru jsem výsledky zhodnotila a shrnula jsem, jaký význam má program ABC v rozvoji sociálně – emočních a pohybových dovedností.

3.4 Postup při sběru dat

3.4.1 Výběr souboru

Pro vlastní zjišťování fyzických a sociálních dovedností dětí v programu ABC jsem se zaměřila na srovnávání dvou skupin dětí ve věku od tří do tří a půl let. Sledovala jsem tak skupinu věkově homogenní. První skupinu tvořily děti, které do programu vstoupily nově (skupina A) a druhou skupinu tvořily děti, které se kurzu účastnili v minulém semestru alespoň po dobu čtyř týdnů (skupina B) a pokračují i v tomto semestru. Do každé skupiny bylo náhodně vybráno osm dětí. Z nichž jsme však do hodnocení zařadily pouze děti, které byly přítomny alespoň na pěti lekcích z šesti, při nichž bylo prováděno hodnocení. V každé skupině byly nakonec hodnoceny tři děti. Vzhledem k počtu sledovaných dětí nebylo zvoleno statistické zpracování.

3.4.2 Tvorba dovednostních testů

Pro sestavení testů a škálování jednotlivých dovedností jsem využila materiálů ABC pro výuku jednotlivých dovedností a jejich úrovní pro danou věkovou skupinu dětí předškolního věku.

Pro sledování pohybových dovedností jsem vybrala vždy jednu dovednost prováděnou na užívaném nářadí – hrazda, kladina, švédská bedna a dvě prostná cvičení.

Zaznamenávala jsem výsledky do záznamových archů jednou týdně a to opakovaně šestkrát. Některé pohybové dovednosti nebyly nacvičovány každou hodinu, proto jejich monitorování bylo zaznamenáno méněkrát.

Při sledování sociálních dovedností jsem se zaměřila především na posuzování úrovně sebevědomí a sebehodnocení dítěte na počátku a na konci pozorování, na schopnost adaptování se na nové prostředí, dále pak na schopnost soustředění a schopnost následovat instrukci učitele.

Výsledky pozorování jsem zaznamenala do tabulek.

3.4.2.1 Test pohybových dovedností

V testu pro získání pohybových dovedností jsem se zaměřila na pozorování a hodnocení pěti dovedností. Pro každou pohybovou dovednost jsem si vytvořila škály od jedné do pěti s tím, že obtížnost dovedností se zvyšuje s narůstající bodovou hodnotou. Bodové ohodnocení jedničkou znamená nejnižší úroveň provedení dané dovednosti a pětka znamená nejlepší úroveň provedení.

Jump off trap to safety landing position (SLP)

1. 1 trap, land on knees
2. 1 trap, land on feet
3. 2 traps, land on knees
4. 2 traps, land on feet, touch ground with hands
5. 2 traps, land on feet, doesn't touch ground

Walks on high beam on flat feet

1. doesn't want to do it
2. walks sideways, with spot at the elbows
3. walks forwards with spot
4. walks sideways, no spot
5. walks forwards, no spot

Front support on low bar

1. FS, knee spot, arms bent
2. FS, knee spot, arms straight
3. FS no spot, arms bent
4. FS no spot, arms straight, legs apart
5. FS no spot, arms straight, feet together, hold for 3 sec.

Forward roll down the cheese

1. FWD roll with spot at the hips and help tuck the head
2. FWD roll, spot at the hips
3. FWD roll, tucked head, no spot
4. FWD roll, no spot, feet together
5. FWD roll finish in straight body

Donkey kick

1. DK with spot at the hips, head on the floor
2. DK, spot at the hips, straight arms
3. DK, no spot, straight arms, land on knees
4. DK, no spot, straight arms, land on feet
5. DK, no spot, sore leg

3.4.2.2 Test sociálních dovedností

Při monitorování sociálních dovedností u dětí jsem se zaměřila na čtyři dovednosti. Sledovala jsem, jak snadno se děti začleňují do nové skupiny vrstevníků, jakým způsobem reagují na učitele jako autoritu a jaké je jejich sebehodnocení a schopnost čelit požadavkům. Vytvořila jsme si škálu úrovně dovedností od jedné do tří,

s tím, že čím vyšší bodové hodnocení, tím vyšší úroveň dovednosti a výsledky jsem zaznamenala do tabulek.

Schopnost adaptace

1. Zapojí se během hlavní části hodiny
2. Zapojí se v průpravné části hodiny
3. Zapojí se v úvodní části hodiny

Sebehodnocení a sebevědomí

1. Pocit méněcennosti
2. Nepožádá o pomoc, ale přijde a zkusí nacvičovanou dovednost
3. Požádá o pomoc či radu i na jiném stanovišti než je učitel

Schopnost soustředění

1. Při výkladu či instrukci je nepozorné
2. Při výkladu či instrukci se je nepozorné na konci hodiny
3. Je pozorné, naslouchá se zájmem výkladu učitele

Schopnost plnit instrukce učitele

1. Neplní požadavky učitele, vyrušuje
2. Plní požadavky příležitostně
3. Plní požadavky a instrukce učitele

4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

4.1 Interpretace výsledků pohybových dovedností

Pozorování a hodnocení dovedností bylo prováděno v šesti termínech, opakovaně vždy po týdnu. První monitorování dovedností bylo provedeno na počátku nového semestru v pátek 15.2.2008 a poslední šesté v pátek 21.3.2008. Výsledky pozorování jsem zanesla do tabulek. Děti skupiny A, jsou ty, které participují v programu po delší dobu, minimálně měsíc. Děti skupiny B jsou děti, které nově vstoupily do programu a měření v prvním týdnu pro ně bylo jejich první lekcí.

Tab. 1

Skok ze zvýšeného povrchu	1.týden	2.týden	3.týden	4.týden	5.týden	6.týden
A1	4	4	5	-	-	5
A2	5	5	5	-	-	5
A3	4	4	4	-	-	5
průměr	4,33					5
B1	3	4	4	-	-	4
B2	2	3	3	-	-	3
B3	2	3	4	-	-	4
průměr	2,33					3,66

Komentář: Z tabulky je patrné, že děti, které jsou v programu „staré“ vykazovaly vyšší úroveň dovedností. Vidíme, že děti „nové“ při první lekci prováděli skok pouze z jedné „bedny“, zatímco děti A prováděly skok rovnou ze dvou „beden“. Z tabulky je patrné, že všechny děti se během šesti lekcí zlepšily minimálně o jednu úroveň dovedností. U dítěte A2 jsou výsledky konstantní a to proto, že dítě A2 od prvního pokusu provedlo nejvyšší úroveň dovedností a u tříletých dětí neprovádíme skok ze tří „beden“, jelikož to vývojově není vhodné.

Tab. 2

Chůze po kladině	1.týden	2.týden	3.týden	4.týden	5.týden	6.týden
A1	-	-	4	4	5	5
A2	-	-	3	4	4	4
A3	-	-	4	5	5	5
průměr			3,66			4,66
B1	-	-	1	2	3	3
B2	-	-	2	2	3	3
B3	-	-	2	3	3	4
průměr			1,66			3,33

Komentář: Chůze po kladině je pro děti tohoto věku velkou výzvou. Proto byla do programu zařazena až ve třetím týdnu. Její provedení není jen otázkou rovnováhy, ale především otázkou sebedůvěry. V tabulce vidíme, že bodové ohodnocení je v průměru nižší u dětí skupiny B, které v jednom případě se odvážily pouze na kladině stát a ve dvou případech s dopomocí učitele přešly kladinu přísunným krokem stranou. Oproti tomu všechny děti skupiny A od prvního pozorování přecházely kladinu popředu a dvě děti skupiny A dokonce přešly kladinu stranou přísunným krokem bez dopomoci. Všechny děti se během šesti týdnů zlepšily a z průměrů vidíme, že u dětí B bylo zlepšení patrnější, udělaly tedy větší pokrok ve srovnání s dětmi skupiny A.

Tab. 3

Vzpor na hrazdě	1. týden	2.týden	3.týden	4.týden	5.týden	6.týden
A1	4	5	5	-	-	5
A2	5	5	5	-	-	5
A3	4	4	5	-	-	5
průměr	4,33					5
B1	2	2	2	-	-	3
B2	2	3	3	-	-	3
B3	1	2	2	-	-	2
průměr	1,66					2,66

Komentář: Vzpor na hrazdě je především otázkou síly. Očekávala jsem tedy, že zlepšení v průměru nebude markantní. Jak je patrné z tabulky, děti skupiny B se nedovedly vzepřít a udržet na pažích. Přesto se však během opakovaných pokusů zlepšily, dovedly se na hrazdě udržet bez dopomoci především opřením o břicho. Děti skupiny A se při prvním pozorování dovedly vzepřít na pažích a při třetím pozorování to již zvládly bez dopomoci a udržely se ve vzporu po dobu tří sekund. Jak se tedy ukázalo k rozvoji této dovednosti je potřeba delší doba.

Tab. 4

Kotoul vpřed	1.týden	2.týden	3.týden	4.týden	5.týden	6.týden
A1	-	4	4	5	5	5
A2	-	4	4	5	5	4
A3	-	3	3	3	4	4
průměr		3,66				4,33
C1	-	2	3	4	4	4
C2	-	1	2	2	3	3
C3	-	2	3	4	4	4
průměr		1,66				3,66

Komentář: Kotoul vpřed je základní dovedností a nácvik je prováděn na snižujícím se povrchu. Tříleté děti jsou schopny provádět tuto dovednost brzy bez dopomoci. Jak je patrné z pozorování dovednost se u dětí skupiny B posunula od naprosté nevědomosti, jak kotoul provádět v kotoul vřed. Jak je vidět u posledního měření u obou skupin, se dovednost zlepšila. Zakončení dovednosti je především otázkou soustředěnosti, nemůžeme ani v jednom případě říci, že by děti automaticky dokončily dovednost. Provedou kotoul a už jsou pryč.

Tab. 5

Stoj na rukou, odrazem snožmo	Week1	Week2	Week3	Week4	Week5	Week6
A1	-	4	4	5	5	5
A2	-	4	4	4	5	5
A3	-	5	5	5	5	5
průměr		4,33				5
B1	-	3	3	4	4	4
B2	-	3	3	3	3	3
B3	-	4	4	4	5	5
průměr		3,33				4

Komentář: Stoj na rukou vyžaduje schopnost koordinace pohybu ale i určitou úroveň síly horní části těla. Jak vidíme z tabulky zlepšení v provádění této dovednosti není příliš znatelné. Všechny děti provedly tuto schopnost bez dopomoci, což zvyšuje jejich sebedůvěru.

4.2 Interpretace výsledků sociálně-emočních dovedností

Při hodnocení a monitorování sociálně-emočních dovedností dětí jsme se zaměřili na čtyři dovednosti. Stejně jako u testu pohybových dovedností skupinou A rozumíme děti pokračující v programu a děti skupiny B jdou jedinci, kteří do programu nově vstoupily.

Tab. 6

Schopnost adaptace	1.týden	2.týden	3.týden	4.týden	5.týden	6.týden
A1	3	3	3	3	3	3
A2	3	3	3	3	3	3
A3	3	3	2	3	2	3
B1	2	2	2	3	3	3
B2	1	1	1	2	2	3
B3	3	3	3	2	3	3

Komentář: Schopnost adaptace předškolních dětí a především dětí tříletých je velmi individuální. Některé děti se adaptují rychle a snadno, jiné potřebují svůj čas. Jak vidíme z výsledků, děti, které program znaly z minulého semestru se zapojily do programu výuky hned od počátku. Z dětí skupiny B jedno dítě se zapojilo od úplného počátku, ostatní dvě děti postupně během průpravné části či hlavní části hodiny.

Tab. 7

Sebehodnocení a sebevědomí	1.týden	2.týden	3.týden	4.týden	5.týden	6.týden
A1	2	2	3	3	3	3
A2	2	3	3	3	3	3
A3	2	3	3	3	3	3
B1	2	2	2	2	3	2
B2	1	1	2	2	2	2
B3	2	2	2	3	3	3

Komentář: Sebehodnocení je v předškolním věku všeobecně vysoké. Přesto jsme u dětí monitorovali stud především, jednalo-li se o to požádat učitele o pomoc na jiném stanovišti. Hodnoty v tabulce však ukazují zlepšení, víme však, že zlepšení sebehodnocení a sebedůvěry není krátkodobou záležitostí.

Tab. 8

Schopnost soustředění	1.týden	2.týden	3.týden	4.týden	5.týden	6.týden
A1	2	3	2	1	1	2
A2	2	2	3	3	3	1
A3	3	3	2	3	3	2
B1	3	2	3	2	2	3
B2	2	3	3	3	2	3
B3	2	2	1	2	3	2

Komentář: Schopnost soustředění u předškolních dětí je poměrně krátká. Jak ukazuje tabulka, hodnoty se liší při každé lekci a výsledky neukazují ani zlepšení ani zhoršení. Existují však techniky, které pomáhají zlepšovat úroveň pozornosti.

Tab. 9

Schopnost plnit instrukce	1.týden	2.týden	3.týden	4.týden	5.týden	6.týden
A1	3	3	2	2	3	2
A2	2	3	3	3	3	3
A3	2	3	3	2	3	3
B1	2	1	2	2	2	2
B2	1	1	2	2	3	2
B3	1	2	2	3	3	3

Komentář: Tabulka ukazuje v průměru lepší schopnost porozumět a následovat instrukce u dětí skupiny A. Všeobecně děti předškolního věku následují instrukci učitele, pokud ji porozumí a jsou pozorní. Obecně důležitý je rozsah verbálního projevu instruktora, dítě je schopné vnímat a porozumět jen malému množství slovních informací. Dítě také spíše porozumí názornému provedení, tedy ukázce než slovní instrukci. Nižší skóre přisuzujeme také tomu, že děti nové neznají strukturu lekce a její průběh. Jak vidíme v tabulce, skóre se s přibývajícím časem zlepšuje.

Shrnutí

Jak je patrné z výsledků, můžeme tedy shrnout, že u všech dětí došlo k pozitivnímu ovlivnění jak sociálních, tak pohybových dovedností. Dítě se hrou formou učí být sociálně přizpůsobivé, vnímat a respektovat základní pravidla jednání ve skupině, dokázat se podřídít jinému názoru a chtít spolupracovat pro všeobecný prospěch. Pohyb napomáhá nenásilně formovat problémy sebepojetí, sebevědomí, sebejistoty, ale i empatie ve vztahu k ostatním.

Otázkou zůstává, jak by se výsledky změnily při dlouhodobějším pozorování a větší reprezentativnosti vzorku. Domnívám se, že by to bylo zajímavým tématem k dalším výzkumům. Cílem však bylo ukázat, že program ABC pozitivně působí na rozvoj pohybových a sociálně-emočních dovedností, což se mi podařilo.

4.3 Porovnání obou programů

Pokusila jsem se porovnat program pro předškolní vzdělávání dětí v České republice a Americký program ABC pro předškolní děti aplikovaný ve Velké Británii. Zaměřila jsem se především na porovnání teoretických cílů obou programů a na srovnání očekávaných výstupů, tedy toho, co by dítě mělo zvládat na konci programu v oblasti tělesné, sociální, emoční a kognitivní. V závěru se pokusím vytvořit návrh na vzájemné obohacení programů.

V ČR se pohybovou výchovou zabývala především Berdychová a na ní navázala Dvořáková. V současné době je pohybová výchova zaměřená na rozvoj osobnosti dítěte v České republice součástí rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání RVP PV. Předškolní vzdělání u nás je institucionálně zajišťováno mateřskými školami a organizuje se pro děti ve věku mezi třemi a šesti lety. Mateřská škola se organizačně dělí na třídy. Do třídy je možno zařazovat děti stejného či různého věku a vytvářet třídy věkově homogenní, heterogenní či třídy integrované. Úkolem předškolního vzdělávání je doplňovat rodinou výchovu a smysluplně obohacovat denní program dítěte. Úkolem je tedy na základě každodenního styku s dítětem rozvíjet jeho osobnost a umožnit jeho vzdělávání. Účast v mateřské škole je finančně dostupná většině rodin. Děti do mateřské školy vstupují na začátku školního roku či v pololetí, zapojení do programu během roku je možné jen ve výjimečných případech.

Program ABC je americký program zaměřený na rozvoj osobnosti dítěte prostřednictvím pohybových aktivit. Jeho úkolem je pomáhat rodičům s rozvojem osobnosti dítěte, budování motorických dovedností, pomoci dětem v jejich sociálním, emočním a intelektuálním vývoji. Cílem programu ABC je v první řadě zvýšení sebedůvěry a sebehodnocení dítěte a vytvoření pozitivní zkušenosti.

Hodina probíhá jednou týdně po dobu 60 minut. Program ABC není levnou záležitostí a proto ne každý si může dovolit své dítě do něho přihlásit. Výhodou je však, že dítě může do programu vstoupit kdykoliv během semestru.

Maximální počet dětí ve třídě je 18 a v tomto případě musí být přítomni tři instruktoři. Poměr učitel: žák je tedy 1:6, což zajistí pro instruktora zvladatelný počet dětí ve vztahu k bezpečnosti a efektivitě učení.

Zajímavé je též porovnání vyučovacích metod. Oba dva programy využívají metodu prožitkového a kooperativního učení, které jsou založené na přímých zážitcích dítěte a metodu názorného učení, založené na principu nápodoby.

V ČR je navíc využívána metoda situačního učení, založená na vytváření situací, které poskytují dítěti srozumitelné a praktické životní souvislosti. Program ABC využívá metodu specifické pozitivní zpětné vazby a direktivní praxe, která je podle mého názoru velmi cenná a její využívání by určitě obohatilo program v ČR.

Didaktický styl je v obou programech založen na principu nabídky, na individuální volbě a aktivní účasti dítěte. V ČR tímto pojmem rozumíme způsob uplatňovaný v předškolním vzdělávání založený na tom, že vzdělávací aktivity, které pedagog připraví, dětem nabízí a děti si z této nabídky individuálně a svobodně volí.

V ABC programu je didaktickému stylu s nabídkou rozuměno tak, že dětem je zadána aktivita, přičemž se mohou svobodně rozhodnout, zda se jí zúčastní aktivně či pasivně (sedí v dosahu a pozorují ostatní).

Program v ČR má oproti programu ABC výhodu především v tom, že učitel je s dětmi v každodenním kontaktu.

Myslím si, že program ABC pro předškolní děti se více soustředí na prožitek, sociální a emoční rozvoj jedince a oproti tomu program v ČR je více zaměřen na rozvoj vědomostí, dovedností a přípravu dítěte na základní školu. Pohyb jako základní potřeba předškolního dítěte hraje v obou případech významnou roli.

Rozdíly najdeme také v obsahu výuky. Program ABC je situován v tělocvičně, která je vybavena gymnastickým náradím a náčiním. Využívá cviků z gymnastiky k všestranné pohybové přípravě dětí a rozvoji jejich pohybové inteligence. Využívá gymnastických cvičení ve smyslu naučit děti se pohybovat, vnímat své tělo a účelně ovládat jeho pohyby. Vychází z principu, že pohyb je spojen s prožitkem, tedy i s psychickými procesy. Dává dítěti příležitost hrát si a přitom se naučit něčemu novému, řešit různé praktické úkoly, jednat samostatně a tvořivě, ale také respektovat pravidla a

naslouchat druhým. Oproti tomu pohybový program v ČR je situován do mateřské školy, která často tělocvičnu k dispozici vůbec nemá. Pohybové aktivity jsou často situovány ve společné místnosti nebo v okolí školky. Úkolem mateřské školy ani není rozvíjet základy gymnastických dovedností, ale především vzdělávání dětí a jejich příprava na vstup do základní školy.

Přestože na první pohled se zdá, že tyto dva programy nemají mnoho společného, opak je pravdou. Společným cílem je rozvoj osobnosti v oblasti kognitivní, sociální, emoční a tělesné. Zaměřím se na dovednosti, kterých by děti předškolního věku měli dosáhnout a na nichž se shodují oba programy. Nakonec se pokusím vytvořit návrh, jak by se dané programy mohly obohatit.

1. Oblast tělesná

Dítě zvládá základní pohybové dovednosti, běžné způsoby pohybu v různém prostředí a dovede se orientovat v prostoru. Je schopné koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou.

Dokáže vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu. Je schopno ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem.

Umí vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů, ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku a pojmenovat části těla.

2. Oblast kognitivní

Dítě na konci předškolního věku dovede správně vyslovovat, ovládat dech, tempo i intonaci řeči, umí pojmenovat většinu toho, čím je obklopeno. Zvládne samostatně a smysluplně vyjadřovat myšlenky, nápady, pocity, mínění a úsudky ve vhodně zformulovaných větách. Je schopné naslouchat druhým, vyčkat, až druhý dokončí myšlenku, sledovat řečníka i obsah, ptát se a porozumět slyšenému.

Zvládne se naučit z paměti krátké texty. Chápe slovní vtip a humor.

Je schopno záměrně pozorovat, vědomě využívat všech smyslů, postřehovat, všimnout si nového, změněného či chybějícího. Dovede se záměrně soustředit na činnost a udržet pozornost. Je schopno postupovat a učit se podle pokynů a instrukcí.

Chápe prostorové pojmy (vpravo, vlevo, dole, nahoře, uprostřed, za, pod, nad, u, vedle, mezi apod.), elementární časové pojmy (teď, dnes, včera, zítra, ráno, večer, apod.), orientuje se v prostoru i v rovině, částečně se orientuje v čase. Umí řešit problémy, úkoly a situace, myslet kreativně, nalézat nová či alternativní řešení.

3. Oblast sociální a emoční

Dítě se ve svém věku dokáže odloučit na určitou dobu od rodičů a blízkých, být aktivní i bez jejich opory. Je schopno si uvědomovat svou samostatnost, zaujímat vlastní názory a vyjadřovat je. Uvědomuje si své možnosti i limity, je schopno rozhodovat o svých činnostech, odmítnout se podílet na nedovolených či zakázaných činnostech. Ve známých situacích, kterým rozumí, dovede ovládat svoje city a přizpůsobovat jim své chování. Je schopné přijímat pozitivní ocenění i svůj případný neúspěch a vyrovnat se s ním, učit se hodnotit svoje osobní pokroky. Dokáže se soustředit na činnost a vyvinout volní úsilí k jejímu dokončení. Je schopno navazovat kontakty s dospělým, kterému je svěřeno do péče, překonat stud, komunikovat s ním vhodným způsobem a respektovat ho. Přirozeně a bez zábran komunikuje s druhým dítětem, navazuje dětská přátelství. Uvědomuje si svá práva ve vztahu k druhému, přiznává stejná práva druhým a respektuje je.

Chápe, že všichni mají stejnou hodnotu, přestože je každý jiný. Umí uplatňovat své individuální potřeby, přání a práva s ohledem na druhého, je schopné uzavírat kompromisy. Dovede spolupracovat s ostatními, dodržovat dohodnutá a pochopená pravidla. Je schopné se podělit o „hračky“. Zachází šetrně s vlastními i cizími věcmi. Vytvářejí se prosociální dovednosti. Bere ohled na druhého a soucítí s ním, nabídne pomoc druhému dítěti.

4.4 Návrh na obohacení českého programu

Oba programy se zaměřují na rozvoj osobnosti předškolního dítěte a respektují vývojová specifika. Velkým kladem českého programu je dle mého názoru možnost každodenního kontaktu s dítětem a širší oblast vzdělávání.

Vymezím zde jen v bodech prvky, které bych doporučila zařadit do českého programu.

K obohacení programu v ČR, navrhuji:

- Využívání témat (téma promění lekci v jedinečné dobrodružství, vychází z toho, že období předškolní je fází názorového učení a fantazie má v tomto období velký význam. Děti v tomto věku zbožňují "hru na něco či na někoho")
- Zařazení hudby jako prostředku k rozvoji soustředění, schopnosti naslouchání a následování instrukcí
- Dobrovolnost účasti v aktivitách (velkým pozitivem programu ABC je dle mého názoru, že dítě nenutí aktivně se účastnit vyučovací lekce. Pedagog vysvětlí dítěti, že je v pořádku, jestliže se rozhodne nejdříve pozorovat ostatní děti a nabídne mu, že se může zapojit, kdykoliv v průběhu hodiny. Některé děti se neodvažují vstoupit do tělocvičny bez rodiče či blízkého, je tedy v pořádku, když zpočátku rodič sedí uvnitř a pasivně se účastní. Jakmile se však dítě osmělí, trvá na tom, aby rodič sledoval své dítě z lobby. Důležité je upozornit dítě, že pro jakoukoliv variantu se rozhodne, jeho rozhodnutí je akceptováno.
- Aplikaci metody „specifické pozitivní vazby a direktivní praxe“
- Snížení počtu dětí na dospělého

5. DISKUSE

Ve své práci jsem se zaměřila na vývojové období, které je nazýváno jako - předškolní věk. Toto vývojové období jsem si vybrala především proto, že je považováno za jedno z nejdůležitějších v životě člověka.

Úkolem práce bylo shromáždit a prostudovat odbornou literaturu a internetové zdroje týkající se pohybového programu pro předškolní děti v České republice. Tento úkol byl trochu obtížný. Přestože existuje literatura i internetové zdroje zabývající se touto problematikou, nepodařilo se mi najít v ČR volnočasový program pro předškolní děti zaměřený na rozvoj osobnosti. Rozhodla jsem se tedy vyjít ze svého tématu a porovnat dva programy, které se zaměřují na rozvoj osobnosti předškolního dítěte a jejichž součástí je pohybová výchova.

Dalším úkolem bylo shromáždit, prostudovat a přeložit odbornou literaturu a zdroje, týkající se pohybového programu ABC pro předškolní děti. Dostupnost těchto materiálů pro mne jako zaměstnance instituce, která program ABC aplikuje, byla snadná. Vycházela jsem z tréninkových materiálů a z osobních zkušeností. Pro zjednodušení jsem se rozhodla skutečný název původního amerického programu ponechat v anonymitě a zvolila jsem raději název ABC.

Následně jsem provedla analýzu shromážděných údajů a jejich komparaci. Při porovnávání obou programů je nutné zmínit jejich odlišnost, ale především to, kde se shodují. Shodné prvky nacházím v jejich cílech a východiscích. Oba programy totiž postihují a rozvíjí stejné oblasti osobnosti. Rozdíly můžeme pozorovat v organizaci a podmínkách.

Dalším úkolem bylo vytvořit dovednostní testy a zjistit úroveň a vývoj tělesných a sociálně-emočních dovedností dětí v programu ABC. Pro sestavení testů a škálování jednotlivých dovedností jsem využila materiály ABC (pro výuku jednotlivých dovedností a jejich úrovní pro danou věkovou skupinu dětí předškolního věku).

Ke zpracování výsledků nebyla, vzhledem k nereprezentativnosti vzorku, zvolena statistická metoda. Zvolila jsem metodu pozorování a následného hodnocení. Vyhodnocení výsledků může být zatíženo subjektivností.

Poslední úkolem práce bylo navrhnout náměty pro vzájemné obohacení programů. Uvedla jsem jen ty, o kterých si opravdu myslím, že by obohatily český program v mateřských školách a zpříjemnily pobyt dětem i pedagogům v mateřské škole.

Myslím si, že přínosem by bylo, kdyby byl program ABC otevřen v Čechách a zařazen jako jedna z možností volnočasových aktivit pro děti předškolního věku.

6. ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo zjistit význam pohybové aktivity v životě předškolního dítěte. Prostudovat relevantní materiály ke srovnání programu RVP PV v České republice a amerického programu ABC pro děti předškolního věku aplikovaného ve Velké Británii a vytvořit návrh, jak by se dané programy mohly vzájemně obohatit. Dále pomocí studie zjistit úroveň pohybových a sociálně-emočních dovedností dětí, které se účastní programu ABC a poukázat na to, jaký vliv má pohyb v rozvoji osobnosti dítěte.

Zaměřila jsem se na teoretická východiska dvou pohybových programů a snažila se vystihnout, jakým způsobem se podílejí na rozvoji osobnosti předškolního dítěte.

Dále jsem se pokusila vytvořit návrh, jak by se dané programy mohly obohatit. Vytvořila jsem dovednostní test, který monitoroval sociálně-emoční a pohybové dovednosti u tříletých dětí a aplikovala jsem ho u dětí, které se momentálně účastní programu ABC. Vzhledem k malému vzorku jsem ne zvolila metodu statistického zpracování. Zvolila jsem metodu pozorování a hodnocení a ověřila jsem, zda program ABC má vliv na sociálně-emoční a motorický vývoj jedince. Z výsledků je patrné, že u všech dětí došlo k pozitivnímu ovlivnění jak sociálních, tak pohybových dovedností. Otázkou však zůstává, jak by se výsledky změnily při dlouhodobějším pozorování a větší reprezentativnosti vzorku. Domnívám se, že by to bylo zajímavým tématem při dalším výzkumu. Cílem však bylo ukázat, že program ABC pozitivně působí na rozvoj pohybových a sociálně-emočních dovedností, což se mi, myslím, podařilo.

Na základě srovnání jsem dospěla k závěru, že oba programy působí na dítě svým způsobem v oblasti motorické, kognitivní, sociální a emoční. Základem programu ABC je pohyb, řízená pohybová aktivita, která rozvíjí osobnost dítěte v oblasti motorické, kognitivní, sociální a emoční. Program RVP PV vychází z faktu, že pohyb je základní potřebou předškolního dítěte. Program RVP PV také rozvíjí jedince v oblasti tělesné, kognitivní, sociální a emoční a navíc ještě popisuje vliv v oblasti environmentální. Vytvořila jsem návrh, které prvky by mohly být využity a obohatit český program.

Cílem práce bylo dále poukázat na důležitost pohybu v životě předškolního dítěte. U malých dětí je pohyb a tělesná aktivita nejpřirozenějším projevem života.

V předškolním věku se upevňují základy pohybových dovedností a vytváří se vztah k pohybu vůbec. Tělesná cvičení musí být tedy přizpůsobená věku a schopnostem dětí. Pohybová činnost člověka prochází určitým vývojem, jehož zásady musíme dodržovat.

Pravidelná fyzická aktivita je spojená s okamžitým a dlouhodobým přínosem pro zdraví dětí. Pohybová aktivita má vliv na tělesné zdraví, což se projevuje zvyšováním mechanické pevnosti a elasticity kostí, zlepšením nervosvalové koordinace, zlepšením imunity, zvýšením funkčnosti srdečně- cévního a dýchacího systému.

Tělesná aktivita pozitivně působí na duševní zdraví dítěte, zvyšuje jeho schopnost vyrovnávat se s náročnými životními situacemi. Pohyb nabízí možnost nenásilně formovat sebevědomí, sebejistotu a sebehodnocení jedince. Podporuje psychickou zdatnost a odolnost dítěte.

Pohybová aktivita formuje též sociální dovednosti jedince. Dítě se učí trávit čas ve skupině, vystupovat a projevovat se před skupinou svých vrstevníků. Vedle svébytnosti vlastní osoby již chápe i reálnou existenci druhých dětí, s těmiž potřebami a právy a učí se je respektovat.

Pohyb napomáhá rozvíjet poznávací schopnosti. Myšlenkové operace a představivost rozvíjíme prostřednictvím činností, které nabízejí problémy k řešení. Rozvoj osobnosti je spojen s vnímáním, kognitivní analýzou situace, hledáním různých řešení a s rozhodováním.

Domnívám se, že mnou vytyčené cíle byly splněny, že práce obsahuje podstatné množství informací a témata, kterých se dotýkám mohou posloužit jako podnět k zamyšlení nebo jako motivace k vytvoření volnočasových programů u nás, které by napomáhaly k rozvoji osobnosti dítěte v rozmezí věku 3-6 let.

7. SOUHRN

Tématem diplomové práce je „Význam pohybových aktivit v rozvoji osobnosti dítěte předškolního věku“.

Cílem diplomové práce bylo zjistit význam pohybové aktivity v životě předškolního dítěte. Prostudovat relevantní materiály ke srovnání pohybového programu v České republice a amerického programu ABC pro děti předškolního věku aplikovaného ve Velké Británii a vytvořit návrh, jak by se dané programy mohly vzájemně obohatit. Dále pomocí studie zjistit úroveň pohybových a sociálně-emočních dovedností dětí, které se účastní programu ABC a poukázat na to, jaký vliv má pohyb v rozvoji osobnosti dítěte.

V teoretické části jsem se zaměřila na shrnutí poznatků o předškolním věku a na teoretická východiska a cíle českého programu pro předškolní děti RVP PV a teoretická východiska a cíle amerického programu ABC pro předškolní děti.

Praktická část je založena na pozorování šesti dětí, které jsou účastníky programu ABC a zhodnocení jejich sociálně-emočních a pohybových dovedností. Využila jsem nestandardizovaných dovednostních testů a monitorování dovedností jsem prováděla opakovaně po dobu šesti týdnů. Dále jsem se pokusila porovnat cíle a východiska obou programů a vytvořit návrh na jejich obohacení .

8. POUŽITÉ ZDROJE

8.1 Použitá literatura

1. Adamírová, J.: Hravá a zábavná výchova pohybem. Praha: Sport pro všechny, 1995.
2. Allen, K. E., Marotz, L. R.: Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let. Praha: Portál, 2002.
3. Bacus, A.: Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let. Praha: Portál, 2004.4.
4. Bednářová, J., Šmardová, V.: Diagnostika dítěte předškolního věku. Praha: Computer Press a.s., 2007.
5. Block, S.D.: Me and I'm great. Physical Education for Children 3-8. Minneapolis: Burgess Publishers, 1977.
6. Dvořáková, H.: Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání. Nakladatelství Dr. Josef Raabe, s.r.o., Praha, 2006.
7. Dvořáková, H.: Základní motorika. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2006.
8. Dvořáková, H.: Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha: Portál, 2002.
9. Dvořáková, H.: Sportujeme s nejmenšími. Praha: Olympia, 2001.
10. Dvořáková, H.: Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2007.
11. Gavora, P.: Úvod do pedagogického výzkumu. Brno : Paido 2000.
12. Gillernová, I.,: Podpora citového vývoje dítěte předškolního věku. Praha: Raabe, 2001.
13. Gillernová, I.,: Podpora sociálního vývoje dítěte předškolního věku. Praha: Raabe, 2000.
14. Hendl, J.: Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha : Portál, 2005.
15. Hermová, S.: Psychomotorické hry. Praha: Portál, 1994.
16. Hříbková, L., Burdíkova, L.: Podněty pro rozvoj osobnosti dítěte. Metodické listy pro předškolní vzdělávání. Praha: Raabe, 2002.

17. Hošek, V., Macák, I.: Psychologie tělesné výchovy a sportu. Praha : SPN, 1989.
18. Karásková, V.: Zábavná cvičení ve škole i doma. Olomouc: Fakulta Tělesné kultury, 2007.
19. Kovář, R., Blahuš, P.: Stručný úvod do metodologie. Praha : Univerzita Karlova, 1973.
20. Kryštofič, J.: Pohybová příprava dětí. Praha: Grada, 2006.
21. Kryštofič, J.: Gymnastická průprava sportovce. Praha: Grada, 2004.
22. Langmeier, J., Krejčířová, D.: Vývojová psychologie. Praha: Grada, 1998.
23. Langmeier, J., Matějček, Z.: Psychická deprivace v dětství. Praha : Avicenum, 1974.
24. Liška, V.: Diplomová práce – zpracování a obhajoba. Praha : Nakladatelství Ivo Ulrych – Růžičkův statek, 2003.
25. Matějček, Z.: Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte. Praha: Grada, 2005.
26. Mertin, V., Gillernová, I. a kol.: Psychologie pro učitelky mateřské školy. Praha: Portál, 2003.
27. Munson, E., Sorenson, M.: Motor Development and Physical Education Activities for Young Children. Minnesota Department of Education, 1989.
28. Pařízková, J., Berdychová, J.: Rozvoj a tělesná výchova předškolních dětí. Sb. VR ÚV ČSTV, č.13, Praha: Olympia, 1985.
29. Peterková, J.: Tvorba diplomové práce. Praha : Nakladatelství Oeconomica, 2004.
30. Piaget J., Inhelderová, B.: Psychologie dítěte. Praha: Portál, 2000.
31. Pfeffer, S.: Rozvíjíme emoce dětí. Praha: Portál, 2003.
32. Smolíková, K.: Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: VÚP, 2004.
33. Szabová, M.: Cvičení pro rozvoj psychomotoriky. Praha: Portál, 1999.
34. Vágnerová, M.: Vývojová psychologie. Praha: Portál, 2001.
35. Wes, R.: How The Little Gym builds Emotional Intelligence, 2005.

8.2 Internetové zdroje

URL: <<http://www.ABCpolarisoh.com/> - 22k (citováno 12.12. 2007)

URL: <<http://www.psychoporadna.cz/cz/clanky/predskolni-obdobi/72.html> - 25k
(citováno 27.12. 2007)

URL: <<http://www.tlgpolarisoh.com/> - 22k (citováno 13.1. 2008)

URL: <<http://www.entrepreneur.com/businessopportunities/thelittlegym/46092.html> 55k
(citováno 13.1. 2008)

URL: <<http://www.thelittlegym-eu.com/en/c36.cfm> - 22k (citováno 13.1. 2008)

URL: <<http://www.thelittlegym.com/> - 16k (citováno 13.2. 2008)

URL: <http://www.bison.com/The_Little_Gym_franchise - 73k (citováno 13.1.2008)

URL: <<http://www.msmt.cz/skolskareforma/vice-informaci-o-skolske-reforme> - 37k
(citováno 22.3. 2008)

URL: <[http:// www.rvp.cz/soubor/RVP_PV-2004.pdf](http://www.rvp.cz/soubor/RVP_PV-2004.pdf) (citováno 22.3. 2008)

8.3 Jiné zdroje

TLGI, : Developmental Gymnastics Curriculum, DVD, 2007

TLGI, : Developmental Gymnastics Curriculum, DVD, 2006

Struktura vyučovací jednotky ABC

ÚVODNÍ ČÁST - „Opening circle“

Každá vyučovací hodina v programu ABC vždy začíná úvodní částí, která trvá 5 minut. Pro společné zahájení hodiny shromažďujeme děti vždy stejným, domluveným způsobem. Zahajujeme tak hodinu uvítací písničkou, doprovázenou hudebním nástrojem, která děti naladí na společnou aktivitu. Poté seznamujeme děti s tématem hodiny a snažíme se soustředit jejich pozornost ke společné práci a učení. Každá lekce má specifické téma, které se prolíná celou vyučovací jednotkou.

Úvodním kruhem rozvíjíme sociální dovednosti a schopnost komunikace dětí. Učí se trávit čas ve skupině, vystupovat a mluvit či předvádět se před skupinou svých vrstevníků. Poslední a velmi podstatnou součástí úvodního kruhu je seznámení s pravidly.

1. pravidlo „To be safe.“
2. pravidlo „To ask the teacher if you need the toilet or drink.“
3. pravidlo „To have FUN“

Některé sociálně méně vyzrálé děti se mohou cítit nepříjemně účastnit se této části lekce, je proto důležité zdůraznit, že to je v pořádku, dítě tedy sedí u zdi a pozoruje ostatní.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

1) rozcvičení - „warm up“

Rozcvičení má za cíl připravit na program v hlavní části hodiny. Rozcvičení provádíme dle direktivní ABC hudby. Využitím direktivní hudby rozvíjíme schopnost poslouchat a následovat instrukce.

Cílem rozcvičení je energetizace a aktivizace organismu. Během rozcvičení rozvíjíme pohybové dovednosti, zlepšujeme tělesnou zdatnost. Pohybová aktivita má aerobní charakter.

Rozvíjíme dovednosti:

- Lokomoční dovednosti

Lezení a plazení

Chůze

Běh

Skoky

- Nelokomoční dovednosti

- Manipulační dovednosti

Házení

Chytání

Kopání

2) Skupinová aktivita

Skupinová aktivita navazuje na rozcvičení. Trvá 6-8 minut a nastoluje další příležitost k rozvíjení lokomočních dovedností, zlepšování specifických sportovních dovedností. Mimo výše uvedené hlavním významem jak už napovídá i název je rozvoj sociálních, především kooperačních dovedností.

Záměrem je podporovat utváření vztahů dítěte k ostatním, obohacovat vzájemnou komunikaci. Posilujeme prosociální chování k druhému, rozvoj sociální citlivosti, tolerance, respektu, přizpůsobivosti. Učíme děti dodržovat pravidla při pohybu v prostoru. Před zahájením aktivity se dohodneme s dětmi na pravidlech, jak jednáme s pomůckou, v kterém prostoru je dovoleno se pohybovat, jaké chování je akceptovatelné. Podporujeme také fair-play a další morální hodnoty.

Při skupinové aktivitě využíváme různé druhy náčiní, které vyžadují určitou míru spolupráce. Pohybové činnosti nabízejí spolupráci ve skupině, kdy jedinec přispívá k výsledku činnosti, např. hra s plachtou či pružným lanem. Podporujeme tak soudržnost skupiny, prožívání společného úspěchu. Volíme však i takové činnosti, kdy každé dítě má svou vlastní „hračku“, pomůcku a kde individuální výkon není tak zřetelný a děti se tak bez stresu účastní činnosti ve skupině.

Sociálně nevyzrálé děti se často těchto aktivit odmítají účastnit. Podstatné je, abychom jim ponechali možnost volby a nenutili je. Klademe důraz na svobodu dítěte. Tím rozumíme především volbu z nabídky, kdy by si dítě mělo uvědomit všechna pro a proti. Svoboda tedy neznamená bezmeznou libovůli a neměla by být ani ponecháním dítěte v bezradnosti. Aby dítě mohlo svobodnou volbu využívat, musí se jí nejprve učit a o to se v tomto programu snažíme.

Provádíme cvičení na rozvoj koordinace těla a jeho částí, cvičení na rozvoj jemné motoriky, cvičení na rozvoj sociální interakce, rozvoj orientace v prostoru, učíme se poznávat barvy, osvojování poznatků z gymnastiky.

HLAVNÍ ČÁST

Hlavní část jednotky trvá třicet minut. Program TLG využívá cviků z gymnastiky k všestranné pohybové přípravě dětí a rozvoji jejich pohybové inteligence. Využívá gymnastických cvičení ve smyslu naučit děti se pohybovat, vnímat své tělo a účelně ovládat jeho pohyby. Vychází z principu, že pohyb je spojen s prožitkem, tedy i s psychickými procesy. Dává dítěti příležitost hrát si a přitom se naučit něčemu novému, řešit různé praktické úkoly, jednat samostatně a tvořivě, ale také respektovat pravidla a naslouchat druhým.

V této části rozdělíme děti do skupin podle počtu dětí ve třídě. Maximální počet dětí na jednoho instruktora v hlavní části hodiny je šest. Děti rozdělujeme do skupin na základě úrovně jejich dovedností, dále se zaměřujeme také na jejich sociální vyspělost a v neposlední řadě bychom měli zvážit chování. Rozdělit děti, které vyrušují, nedávají pozor a narušují průběh hodiny. Diferenciaci dětí uplatňujeme ve snaze dosáhnout větší efektivity učení a ve snaze respektovat individuální potřeby dětí.

Každé dítě zavoláme jménem, nikdy nedopustíme, abychom zavolali jednu řadu dětí jménem a ostatní nechali pouze nastoupit do druhého řadu. Každé dítě chce být vybrané a ne zbylé. Jakmile jsou děti ve skupinách, přemístíme se za doprovodu písničky na stanoviště. Na počátku stanovíme základní pravidla a vymežíme prostor, ve kterém se děti mohou pohybovat, jednotlivá stanoviště vytvářejí uzavřený kruh a tak se děti lépe

orientují, kam smí a kam ne. Instruktor je vždy na stanovišti, kde nacvičujeme novou dovednost, poskytuje tedy dětem dopomoc a zpětnou vazbu a výuka probíhá individuální formou. Instruktor ukáže nejprve nově nacvičovanou dovednost, soustředí se na uzlové body, na které se v dané hodině budeme zaměřovat. Ukázka, provázená slovním doprovodem je nejvhodnější formou nácviku pohybových dovedností u předškolních dětí. Důležitý je rozsah verbálního projevu instruktora, dítě je schopné vnímat a porozumět jen malému množství slovních informací. Poté proběhneme „překážkovou dráhou“, nabídneme tak dětem možnosti, co mohou na daném nářadí provádět, ukázku neboli aktivní předcvičování doprovázíme slovním výkladem, nejlépe implikujeme nějaký příběh, snažíme se výklad dramatizovat a tím udržet pozornost dětí. Motivovat můžeme děti také kladením otázek, dynamikou pohybů, změnami tónu hlasu a především humorem. Děti předškolního věku humor milují. Pohyb na ostatních stanovištích nabízí prostor pro spontánní aktivitu dětí. Rozvíjíme tak jejich aktivitu, samostatnost, sebeodpovědnost, dodržování domluvených pravidel a respektování druhých. Učíme děti sdílet pomůcky a počkat až na ně přijde řada. K nově nacvičované dovednosti voláme děti jednotlivě jedno po druhém, respektujeme potřeby jednotlivců. Instruktor musí na daném stanovišti stát na takovém místě, aby viděl i na ostatní stanoviště a mohl tak poskytovat zpětnou informaci všem dětem a tím je motivovat k dalším činnostem. Velmi důležité je znát děti jmény a používat je. Dalším krokem je naučit děti mít ohled na ostatní děti, nepředbíhat, zachovávat odstup, nestrkat do jiných, aby nespadly. Aby mohl instruktor rozvíjet danou dovednost u jednotlivců, musí znát progresu u jednotlivých dovedností. Důležité je též připravenost nářadí, odpovídající potřebám dané skupiny či jednotlivce (např. dítě se nemůže zhoupnout na hrazdě, je-li příliš nízko nebo vysoko). Důležitá je také záchrana (prevence proti úrazu) a dopomoc (jedinec by to bez pomoci nezvládl) dítěti. Dopomoc poskytujeme přiměřeně a postupně ji snižuje, převádíme větší část aktivity na cvičícího. Identifikujeme úroveň dovednosti jedince a z ní vycházíme při jejím zdokonalování. Důležité je na tomto místě učit děti novým dovednostem, či zdokonalovat danou dovednost, ne pouze opakovat dovednost již naučenou.

Nacvičujeme-li kotoul vpřed, u předškolních dětí začínáme nácvikem na skloněném povrchu. Zaměřujeme se především na to, aby dítě sbalilo při kotoulu hlavu, později aby udrželo nohy u sebe, apod.

Uzlové body, které jsou naším cílem v dané vyučovací jednotce, musí být pro děti výzvou, ne se rovnat jejich úrovni provedení dané dovednosti.

Jedním z hlavních cílů programu TLG je učit bezpečně a zábavně. Doteď jsme se zaměřovali především na fyzický aspekt nácviku dovedností. Smyslem programu TLG není však pouze rozvoj fyzický, ale také sociální, emoční a kognitivní. Zaměřme se tedy teď na psychický rozvoj osobnosti dítěte.

Často se u dětí setkáme s problémem vytváření sociálních kontaktů a schopnosti komunikace. S problémy vlastního sebepojetí, sebevědomí, sebejistoty, ale i empatie ve vztahu k ostatním. Pohyb nabízí možnost, jak tyto vlastnosti nenásilně formovat. Záměrem je prostřednictvím pohybu podporovat psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvíjet jeho intelekt, poznávací procesy, jeho emoce a vůli, také jeho sebepojetí, sebevyjádření a tvořivost, stimulovat ho.

Poznávací schopnosti, myšlenkové operace a představivost rozvíjíme prostřednictvím činností, které nabízejí problémy k řešení. Rozvoj osobnosti je spojen s vnímáním, kognitivní analýzou situace, hledáním různých řešení a s rozhodováním. Soustředíme se tedy na podněty pro různé smysly, oceňujeme pokusy a nové způsoby řešení.

Dalším spektrem osobnostního rozvoje je schopnost prezentovat své nápady. To je spojeno s dalšími osobnostními vlastnostmi jako sebevědomí, sebepojetí, samostatnost, schopnost vyjádřit své dojmy. Sebedůvěru a schopnost předvést vlastní řešení podporujeme atmosférou vzájemné důvěry, respektu a ocenění. Instruktor musí dětem dávat pravdivé informace a přiměřené vysvětlení.

K rozvoji sebevědomí se snažíme dětem pomáhat, aby prožívaly úspěchy. Vlastní identitu a sebedůvěru získává dítě v pozitivní atmosféře důvěrného prostředí postupným osamostatňováním při řešení úkolů. Dítě se učí ovládat své city, vyrovnávat se s vlastními úspěchy i nezdary. Opakováním činnosti i při nezdaru se podporuje vůle. Záleží však také na temperamentu dítěte.

Při nácviku dovedností využíváme „Specifickou pozitivní zpětnou vazbu“ a „Direktivní praxi“.

Specifickou pozitivní zpětnou vazbou rozumíme upozornění na něco specifického, co bylo na výkonu dítěte úspěšné.

První komentář, který dítě slyší je pozitivní, znamená to tedy, že uspělo. Prožívání úspěchu zvyšuje jeho sebedůvěru a motivuje je pokračovat v nácviku.

Direktivní praxí rozumíme rady, pomůcky, instrukce, jak daný výkon ještě zdokonalit. Specifická pozitivní zpětná vazba (SPZV) a direktivní praxe (DP) musí jít ruku v ruce. Jedna bez druhé ztrácí na významu.

Uvedeme příklad: Dítě předvede stoj na rukou, projde stojem, jeho tělo se však přetočí a dítě přepadne. SPZV znamená, že nejprve pochválíme dítěti propnuté špičky během stoje. Dítě tak prožívá úspěch ze svého výkonu. Poté sdělujeme dítěti, že jeho pravá ruka byla více vpředu než levá a to zapříčinilo, že se jeho tělo přetočilo. Poradíme mu, aby příště položilo ruce do stejné roviny. Pokud bychom použili SPZV samu o sobě, dítě by se cítilo úspěšné, ale my bychom nezdokonalovali jeho dovednost. Na druhé straně pokud by náš první komentář zněl „tvé tělo se přetočilo“ oznamujeme tím dítěti, že selhalo, snižujeme tak jeho sebevědomí a nemotivujeme ho.

Filozofií programu TLG je naučit děti nebát se dělat chyby, vyrovnávat se s neúspěchem a rozvíjet jejich vůli zkoušet znovu a znovu.

Heslem je „You don't have to be the best, just try your best“. (Robin Wes, 2007)

Vedeme děti k tomu, aby se naučili překonávat sami sebe, ne ostatní a zlepšovat své dovednosti a schopnosti a nedělali si nic z toho, že druhý to provedl lépe. Toto zajišťujeme tím, že předvádíme – li danou dovednost, demonstrujeme několik variant, informujeme tak dítě o tom, že všechny tyto varianty jsou akceptovatelné a že je považujeme za úspěšné provedení. Zahrneme tedy všechny úrovně, které děti mohou provádět. Pokud by naše očekávání bylo příliš vysoké, vyvolali bychom u dětí reakci „já to neumím“ a snížili bychom tak jejich sebedůvěru. Naopak je-li naše očekávání příliš nízké, děti brzy ztratí zájem a pozornost a vynalézají jiné činnosti k zábavě, začnou „zlobit“. (Developmental DVD, 2007)

HRA

Každá hodina je zakončena hrou. Hra nabízí výzvu a příležitost k učení. Měli bychom si na hru vymezit 5 – 7 minut v závěru hodiny.

Každá hra má určitá pravidla, která jsou daná a která jsou dostatečně pružná pro další zásahy. Hra připravuje děti na vítězství i neúspěchy, uspokojuje jejich potřebu spolupracovat, ale i soupeřit a poměřovat své schopnosti. Učí se respektovat a dodržovat stanovená pravidla.

Rozvíjíme schopnost soustředit se, kooperovat s ostatními dětmi, rozvíjíme zde tělesnou zdatnost a motorické dovednosti, opakujeme nacvičované gymnastické dovednosti, rozvoj emoční, apod.

Hry mohou mít různý charakter:

Motivační – motivují, uvádějí, navozují další činnost;

Relaxační – slouží uvolnění dětí;

Stimulační – stimulují pozornost dětí;

Aktivizační – aktivizují děti, jedná se zejména o pohybové hry.

Pohybové hry tvoří specifickou skupinu. Kromě toho, že je pro děti přínosné už to, že se pohybují, dobře zvolená hra může být prožitkem i pro děti, které nejsou pohybově příliš vybaveny.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Závěrečná část trvá 3 až 5 minut. Hodinu zakončujeme vždy v kruhu na velké žíněnce, kde jsme hodinu začali. Závěrečná část je příležitostí ke zrekapitulování tématu a nacvičovaných dovedností a jejich uzlových bodů, k oznámení tématu příští hodiny. Slovně zhodnotíme hodinu, připomeneme její cíle a jejich splnění, nejen ze strany učitele, ale i ze strany dětí. Důležité je děti pochválit za specifika. V této části hodiny bývají děti většinou již unavené a snižuje se jejich pozornost, snažíme se tedy být struční a zábavní. Na závěr zpíváme písničku, která se mění každý týden a vztahuje se k tématu. Úplně nakonec zpíváme s dětmi závěrečnou písničku, která se svým textem s dětmi loučí a nabádá je k odchodu domů.

Příloha 2

Pomůcky užívané při skupinové aktivitě

„PARACHUTE“ – cvičení s plachtou



Plachta je kruhová, o průměru 5m, z dílů několika opakujících se barev. Je ušitá z tenkého a pevného materiálu a uprostřed plachty je otvor.

Cvičení s plachtou je založeno na souhře a plynulých pohybech, což může některým dětem činit potíže. Cvičení doplňujeme slovní dopomocí či následujeme nahrávku ABC.

Rozvíjíme

percepční dovednosti,
schopnost poslouchat a následovat instrukce,
jemnou a hrubou motoriku,
lokomotorické dovednosti,
schopnost spolupráce

- Děti stojí kolem plachty, drží ji volně nad zemí a rychlými pohyby ji natřásají
- Děti stojí kolem plachty, drží ji obouřuč a postupným vzpažováním a připažováním vytváření vlnu.
- Děti vzpažují s plachtou a v jejím nejvyšším bodě si na pokyn učitele vymění místa, př. podle barvy trička, podle jmen.
- Děti se rozestoupí po obvodu plachty, drží se jednou rukou poutka a chodí, běhají kolem dokola za doprovodu říkanky či písničky.

- Děti stojí čelem k plachtě a provádí cval stranou
- Děti chodí kolem plachty, drží ji před tělem a posunují ji vpravo, vlevo.
- Děti stojí po obvodu plachty, jedno dítě se pohybuje po čtyřech pod plachtou a druhé dítě chodí po vlnící se plachtě a snaží se jej chytit.
- Děti s plachtou vzpažují a připažují, na pokyn učitele připaží vzad a posadí se na okraj plachty zevnitř, vytvoříme tak velký stan, uvnitř zpíváme písničku.
- Děti stojí po obvodu, udržují plachtu nad hlavou, učitel řekne barvu a děti, které se dané barvy drží, musí proběhnout slalomem mezi ostatními a vrátit se na své místo, apod.
- Můžeme také využít míčů, které se snažíme setřást z plachty, či posílat po obvodu, apod.

Obruče



Jedním z gymnastických náčiní jsou obruče. Rozvíjíme percepční dovednosti, kreativitu a představivost, seznamujeme děti s daným náčiním. Musíme však dbát na bezpečnost a předem vymezit pravidla.

- Děti stojí v obruči, běhají kolem dokola a předstírají, že letí vesmírnou lodí
- Rozmístíme obruče v prostoru, děti provádějí za doprovodu hudby různé lokomoční dovednosti, jakmile hudba přestane hrát, učitel určí barvu, do které se musí děti schovat.
- Provádíme také nácvik stoje na ruce či přemetu stranou kolem obruče
- Provádíme kotoul vpřed obručí
- Děti se v kruhu drží za ruce, několika dětem dá učitel obruč a úkolem je postupně provléci obruč přes těla všech, aniž by se pustily.
- Roztáčíme obruč a běháme či skáčeme okolo ní, dokud se nepřestane točit.

- Nacvičujeme rovnovážné polohy v obruči, různé varianty skoků
- Procvičujeme směry jako z, do, vpravo, vlevo, apod.

Pružné lano

Pružné lano využíváme ve dvou základních formátech, uvedeme níže. Důležité je předem dětem vysvětlit, že nesmí lano v žádném případě pustit. I přestože je lano vyrobeno z měkkého materiálu, respektujeme bezpečnostní zásady a volíme činnosti, které odpovídají fyzickým a psychickým možnostem dětí.

Rozvíjíme

percepční dovednosti,
 schopnost poslouchat a následovat instrukce,
 jemnou a hrubou motoriku,
 lokomotorické dovednosti,
 schopnost spolupráce
 hudební schopnosti

a) Lano v kruhu

- Děti stojí v kruhu a uchopí lano, předstíráme, že nafukujeme bublinu, děti se pomalu pohybují vně a kruh zvětšují, poté bublinu propíchneme a ona se vyfoukne, děti se seběhnou uprostřed.
- Děti stojí po obvodu, drží se lana a provádějí různé lokomoční dovednosti (běh, skoky, cval stranou...) a doprovázejí se zpěvem.
- Děti sedí smožmo na zemi, napodobujeme veslaře, střídavě se dotýkáme lanem palců u nohou a břicha, stejně tak přecházíme ze sedu do lehu, provádíme tedy sedy lehy a posilujeme břišní svalstvo, opakujeme části těla a různé polohy těla.

b) Lano položené na podlaze

- Učitelé drží lano na jeho koncích a pohybují lanem, děti jeden po druhém, jakmile učitel zavolá jejich jméno, přeskakují lano zadaným způsobem, snožmo, po jedné noze, jako žáby, apod. Učí se tak počkat až na ně přijde řada.
- Učitelé drží lano tak, že vytvoří mělkou řeku, děti mohou do řeky namočit ruce, ale ne nohy, nacvičují tak přemet stranou. Stejně můžeme nacvičovat i kotoul vpřed přes jámu, apod.
- Učitelé vytvoří z lana pavoučí síť (písmeno X) a děti se skrz ní musí dostat na druhou stranu, aniž by se jí dotkly. Volí tak sami způsob, kterým se dostanou na druhou stranu.
- Učitelé otáčejí lanem a děti se musí dostat na druhou stranu, mohou tedy podlézt, přeskocit, apod.

Míče

S pomocí míčů, šátků a „bean bags“ nacvičujeme základní manipulační dovednosti, rozvíjíme schopnost dětí zacházet s různými předměty, seznamovat se s jejich vlastnostmi a ovládat je. Učíme děti manipulovat s předměty rukama i nohama. Tady je důležitá rovnováha a schopnost dobře ovládat dolní končetiny.

Učíme také děti ovládat předměty pomocí dalších částí těla, hlavou, balancování předmětu na různých částech těla.

Všechny dovednosti učíme nápodobou.

Házení a chytání

Děti obvykle hází větší míče spodem a chytají je „na břicho“. Učíme děti chytat míč do dlaní a prstů rozložených rukou. Paže jsou připraveny v dostatečné vzdálenosti od sebe, nohy jsou mírně rozkročené, po chycení se paže stahují a tlumí rychlost letu míče. Nacvičujeme také chytání míče po odrazu od země či po vlastním hodu nad hlavu. Starší předškolní děti mohou po odhození míče tlesknout a opět míč chytit.

Kopání

Kopání provádíme po náprahu vnitřním nártem. Děti se nejprve učí uvést míč nohou do pohybu, děti postrkují míč nejdříve jednou nohou, později nohy střídají.

Dřívka



Dřívka používáme k rozvoji vnímání rytmu a dynamiky. Rozvíjíme také jemnou motoriku a uvědomění vlastního těla. Ťukáme dřívky v různém rytmu, různou silou, dotýkáme se dřívky různých částí těla.

„Airtrack“



Airtrack je nafukovací matrace, kterou děti předškolního věku zbožňují a vydrželi by na ní skákat celý den.

Děti procvičují svaly celého těla a zlepšují rovnováhu chůzí, během, skákáním na nestabilním povrchu. Aktivita na tomto povrchu vyžaduje zpevnění těla. Při uvolněném držení se nedaří skákat dobře a navíc tím trpí páteř. U dětí staršího předškolního věku využíváme tento měkký a pružný povrch k nácviku obtížnějších gymnastických dovedností.

Příloha 3

Přínos využívaného gymnastického nářadí

Zaměříme se na všeobecný přínos využívání různých druhů gymnastického nářadí, nebudeme se podrobně zabývat nacvičovanými dovednostmi. Abychom se vyhnuli zkreslení, uvedeme dané benefity v originále.(Robin Wes, 2005)

Beam

Focusing, concentration, balancing skills

Core stability development

Risk taking (key to building confidence and self-esteem)

Bars

Arm strength development

Abdominal strength development

Backward/ forward rotation, spatial awareness

Risk taking

Floor

Body awareness and coordination

Complex skills incorporates the use of both sides of the brain

Power, strength, speed and agility

Arms and legs strength

Vaulting

Adrenaline producing activity

Ballistic skill (performed from a run)- increases leg speed and strength and agility

Upper body strength

Body control

Motor sequencing (body/ motion timing)